

中文简体字译文

刊前寄语

## 「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士·河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者·河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

### 目录

- 3. 儿童的户外活动
- 9. 产前产后的守护
- 15. 概况

## 儿童的户外活动

たらちね助産院 院長  
护师助产师  
大坪 三保子

### 序言

经过从勤务助产士到助产院的修行在社区活动约 15 年，之后在杉并区开助産院过了 6 年。从孕妇瑜伽开始到产后瑜伽及和婴儿接触节目承接从肚子里的婴孩开始到促进幼儿成长的育亲育儿的相谈。

作为保健医疗从事者的助产师的立场意识到的是健康教育的基本是重视生活规律，然后努力帮助育儿绝对不「孤独育儿」。

通过和访问助产诊所的每个人的互动交流我每天都学到生活的流程就是和家人像织布一样相互交联维持健康的日常生活。

### 为什么需要在外玩耍

想必和乳幼儿的保育和教育相关联的各位非常认识到其必要性。保育园和幼稚园也将其放入各种程序中。孩子在外面的充分的玩耍能促进健康的成长难道不是常识吗？

但是还没有进入集团的保育和教育的小孩子怎么办呢。养育孩子的父母的认识和地域社会的条件成为在外玩耍的条件的时间和空间，然后是不是挟制了在互相接触中孕育朋友的关系。

母亲的育儿压力离乳食的不进展，和孩子交流困难等这些基本问题实际上是因为生活规律的失衡的原因是经常有的。

现在的日本社会被工作和学业追赶而没有充分的睡眠时间饮食时间也不规则。这样受大人的影响，妊娠中养育小孩子的家庭的生活时间混乱。各种各样的相谈中问其饮食时间的话，或是有不吃或是没有在规定时间内吃饭，也有很多晚饭时间在晚上 8 点以后。维持健康的身体与生体规律时间相合的饮食和休息是不可欠缺的。

我是护理职业给患者做护理计划。护理的原则是为了推进治疗需要整理饮食和睡眠的生活规律促进排泄提高本人本来所拥有的免疫力和治愈力。作为助产师的支援也是相同的。妊娠中和产后的身体变化是生理性的。安定的生活基盘和平衡的荷尔蒙中胎儿发育，出生然后到育儿都是相连的。

地球上接受太阳的恩惠，我们的身体适应并发达。在此之上请一定在怀孕期间考虑与孩子一起生活，将有助于减少感到压力的事来调整身体。

孩子在外玩耍的必要性总结如下。

### 1. 培养成长生理

调整自立神经的平衡。和脑中枢连携担负维持我们身体的被认为是自立神经。判断后行动的交换神经和细胞再生和修复的休息时候动作的副交换神经相互平衡互动工作。

在外面游玩接受适度的刺激，然后体会开放和爽快的感觉而使副交换神经的开关按钮顺利开启交换。而且内分泌物质（荷尔蒙）也和自律神经一起互相影响工作。特别是肌肤里的黑色素被认为是和睡眠关联很深的荷尔蒙。感受早上太阳的阳光，体温开始上升渐发活动的意念。通过玩耍代谢提高食欲增加作为成长能量的消化被促进。照射紫外线的时间极端少的话会疝（维生素 D 的代谢障碍）运动的刺激少的话会有骨骼等的成长障碍，也会有营养摄取不足的营养障碍。

据 WHO / UNICEF 的统计生后 6 个月完全母乳喂养，之后，和着月龄安全且恰当的营养充分的量辅助食（也就是离乳食），推荐母乳育儿持续 2 年以上。

饮食教育的目的是为了孩子能自己为了维持促进健康而选择摄取食物。培养均衡的食欲的环境是重要的。

## 2. 培育感性

据说孩子的脑是因着自己本能的程序的成长要求被充满的经验而被促进的。从五感的嗅觉，触觉，味觉，听觉，视觉中接受刺激感觉器官得以成长，运动器官得以培育。生下后马上就得到占优势的嗅觉的引导从羊水的味道到母亲的味（信息素）而开始了和母亲的认识世界。孩子和母亲的交流中身体和心理的经验被充分养育的话给自身的信息可以说是「产生心的诞生」。

从生后 1 个多月开始和妈妈对视，表情的变化中有了微笑让父母开心。

2 个月的时候可以看到追逐移动物体的行为，3，4 个月的时候脖子开始硬的话对外面的景色的兴趣也越来越深了。

从 6 个月左右就会抓各种各样的东西往嘴里放。被认为是协调运动，有意识的使物体动起来从而让探求心觉醒。用手触摸叶子和花等各种各样的物体来确认。然后那时候和信赖的人的心情的交流也被培育。

同样的东西互相看的话心情产生共鸣，从而生成人类的心情共鸣。

## 3. 培育当地的社区

孩子们通过户外游戏享受广阔的自己的世界。也将了解学习生物的样子。

2 岁左右开始注意到自己的影子。我是比较幸运的那个瞬间和我家孩子在一起了。发现什么在跟着自己的惊讶的脸。发现父母也是一样的时候的开心的样子让我很感动。明白了孩子的世界就是这样开阔起来的。

好奇心在孩子中间萌芽，发现世界和自己的连接可以推动孩子生存能力的培养。所以很喜欢在外面玩，就这样培养孩子和从和母亲的关系拓展到孕育和他人，生物以及环境有平衡的交流能力。

## 给怀孕中的母亲

怀孕的时候一定要感受和肚子里的宝宝到外面玩耍。怀孕中还继续工作或者也有很多人因

为各种学习很忙。而且孕妇的健康检查的次数也增多，各种检查增多了。我担心这样状况下感受「安心」会变少。

妊娠中，变大的子宫中的婴儿需要充分的氧气和营养给与。母亲本身调整平衡自律神经摄取充分的营养必须增强体力以度过分娩。

散步可以一边开心的想象和肚子里的婴儿出生后一起生活。然后遇到带小孩的是可以了解社区的情况的好机会。一边感受稳定的阳光享受和肚子里的婴儿的对话。

### **和婴儿在外面的玩耍从什么时候开始**

原则上并没有定，过了2个多月后每天可以散步10分钟到20分钟。因季节而异，一边感受温暖的阳光习惯报孩子。

现在有各种各样的背带，吊带，婴儿车但是也有的到妈妈习惯为止需要时间。一边确认好用和安全性一边习惯比较好，请教前辈妈妈使用技巧也是不错的，带小孩的妈妈认识的「聚会场所」是地方行政和私人支持育儿的活动。推荐去那样的场所。

### **小的孩子在外面玩耍的要点**

#### **关于服装**

小的孩子容易发烧泻肚子等身体状况容易变化。和平时有些不一样的时候不要勉强。根据气温和风量配合时间来调整。身体状况有变化的时候，等症状稳定了看样子慢慢习惯。天冷的时候看脸色和孩子的样子来调整。夏天注意中暑和日晒，考虑在外面玩的场所和时间。

#### **关于身体状况**

汗腺是和出生的时候数量相同而机能随着年龄而成长。为此，有皮肤的遮盖体温得以储存。出生后马上就知道身体接触的重要性。刚生下来的婴儿是赤裸裸的状态擦干羊水马上用干的浴巾包裹，越来越多的产院马上让母亲抱在胸前的怀里和母亲的肌肤做「早起接触」。婴儿被襁褓抱住这样更容易维持体温。

应着季节根据孩子流汗的状况来调整。腋下和脖子比较降温如果热的话可以打开。然后吹风的话皮肤容易干燥也容易散热适当调节较好。

孩子动得活泼的时候请选择好运动的服装和考虑安全性的装饰和设计。能集中玩耍的恰当的尺寸然后选择可以自由用手的袖子的长度。

护肤有个人差和地域性用防晒，保湿，防虫等根据孩子状况确认安全后再使用。

#### **关于环境**

注意误饮误食，整理好孩子玩耍的环境。按孩子的视线确认没有危险。

### **最后**

有没有听说人的身体中有体内时钟？被称为生物钟和生物节律。在规定时间内肚子饿，变

困，排泄是健康平衡的证据。

对于大人来说节律是跨越各种压力维持健康持续社会活动的基盘。培育孩子的健康和家庭的健康是相关联的。和孩子一起玩耍的时间和父母健康的时间，要选择过好家庭生活节律和交流来养育。

从亲子一起快乐玩耍建立好信赖关系可以建立和朋友交流玩耍的勇气。作为成长的礼物，和孩子一起度过快乐时光。

#### 介绍干布摩擦的接触游戏

干布摩擦的相片。早上像准备运动一样做。使用按摩油的婴儿按摩推荐从 1 岁左右能稍微活动的孩子开始。

本来可以拿真丝手套来用，不过妈妈的手和棉毛巾也可以。轻轻的从手脚尖往中心部向上抚摸唤醒肌肤使得淋巴和血液循环变好。

# 产前产后的守护

育儿支援团体

Amigo

石山恭子

## 产后女性处于 秋刀鱼（三间）危机中

「时间」「空间」「仲間（伙伴）」的三个「间」（日文秋刀鱼的读音和三间的读音相同）

为了孩子们的健康成长「三个间」是必要的。大人也是一样。产后的母亲处于秋刀鱼危机中。

婴儿出生后时间流转变化的。不只是环境的变化，产前产后身体和精神面（心理）都在变化。女性的人生中很大的潮流变化的时期。一边感受到喜悦和幸福，也会有不少的不安和困惑。

看见母乳喂养，换尿片和抱婴儿的经验都不足就做母亲，没有什么参与社区的女性对自身的育儿形象很难想象也是当然的。

核家族化的进化，有一些不知道的不安的事情也没有人可以询问，通过育儿书和育儿杂志，网络和媒体传达的满载的情报中开始育儿。从以工作等的社会角色为重心的生活到完全没有步骤没有计划没有意义的以婴儿为中心的生活，而且连被评价的机会也没有的母亲们很困惑。

「现在的妈妈…」可能什么时代都会被说，现在的妈妈们也是对育儿有很多的困惑。男女平等，偏差值教育，就职冰河期，自我实现，职业提升的气氛中出生成长的女性们一下子变成宽容的母亲是没办法转换的。育儿变得奇怪也不只是母亲或父亲时代的问题，是整个社会的流动中自然出现的。

但是大人还是期望孩子「健康快乐的成长」，给生下来的孩子必要的爱和照顾，成长发达的过程在哪个时代都是一样的。所以我感受到为了保守生活在现在时代中的孩子们的成长而整顿环境是重要的。

## 育儿援助团体 amigo

育儿援助团体 amigo 是为了营造这样的育儿环境而发起的活动。母亲健康度过产前产后的重要时期有利于牢固培养母子感情和今后的健康育儿。我会提议从妊娠时和社区接触，提供消息并结交朋友。

2001 年初代代表和数名的伙伴们以未认可保育园的一室为根据点以「一起快乐育儿」为标语，和助产师及保育士相提携，开始相互支援。得到世田谷区社会福祉协议会的资助，开始？了聊天场地「平面沙龙（别名 妈妈的房间）」已有 11 年，现在是产前产后的教室（妊娠瑜伽・婴儿按摩・产后护理班）及世田谷区主办的「产前产后自我护理讲座」的企划运营，育儿支援设施「出门广场@あみーご」每周开办 3 次，发展产后 1 个月以做饭为中心的访问事业「マザリングベル」等。去年，自主发行了小册子「nagi（なぎ）」。

2003 年成为母亲的我，感受到作为母亲的充实感和繁忙，但还是自己被留守的感觉。去了

amigo 几个月之后，感到不是作为使用者而是作为工作人员的立场来参加成了带着孩子的义工。有时候把孩子放在一时保育，学习育儿支援，参加面向母亲的运动和身体护理。数年后，儿子很幸运的入了 amigo 场地所借用的保育园，我也真正的开始活动，学生时代的专业是交流学，想就职的地方是航空公司的乘务员，很喜欢和人接触的我和育儿支援活动很相合。孩子小的时候，和一起育儿的同伴作为母亲共感，做助产师和保育士的联络人。然后对在育儿中和自己一样立场的母亲角色做有用的事感到非常高兴。

2007 年成为集团代表。孩子成为小学生的现在，比起做为当事者我担负的是先行一步的导游，守护者的角色。现在每年大约有超过 2000 组的乳幼儿和小学生的母亲互动。作为讲师也有开讲座，从问候到傻话，有的时候也打开心门接受相谈。

我的工作是在育儿的支援设施「场」，开了两个运动身体塑造身躯的教室。和我一样作为利用者的母亲成为一起活动的伙伴，联手合力，分享智慧才能运营 amigo.现在的人员实质上是 8 名，用团队思考的话是有 10 名的伙伴一起活动。

## 连接产前和产后

发生剧烈变化的产前和产后的生活是一个女性人生的一个中转站。「产前产后的自我保健讲座」是对区内在住的孕妇和产后 5 个月未满足婴儿和母亲为对象的行政主办的讲座。对于产后 5 个月未满足的母子来说也可能是第一次外出的机会。简单的自我介绍后，结对做体操。妈妈之间或者是孕妇和产后的结对，像暴风雨一样过去的产后的数个月和以后的日子大家互相照顾。新米妈妈们通过和孕妇的交流体验先行几个月的前辈立场。孕妇可以有看到比在街上看到的更小些的婴儿和照顾的母亲的样子的机会。我们还介绍当地的郊游信息，讲座的最后听听前辈妈妈说产后的样子，并设定实际抱宝宝看看的交流时间。做一些未来计划，反思如何走过来的，让彼此的存在互相赋能。

大坪三保子助产师所指导的「孕妇瑜伽」从产后的屋内设计到生活规律，谈谈母乳育儿等等，分享那天的身体状况和疑虑。助产师和参加者的交流中深度挖掘「自己怎么感受，想怎么做」，温和的培养在分娩和育儿中很重要的主体性。

妊娠和出产是非常个人的，被赋予平均值等的情报而因为自己的过程不同而感到不安也有非常多是一个事实。不要陷入外面的信息，被给与的信息，提高对自己的身体状况和肚子里的婴儿的存在的感受灵敏度在分娩和育儿中是重要的因素。孕妇之间的交流可以接触多样性，和产院以外的相谈可以心情更轻松的面对出产。产后可以参加的「婴儿按摩班」和「产后保健班」，临月快出产的时候我们会说「下次和宝宝一起来」

## 「育儿互助」和「自我保健」

育儿支援团队 amigo 是「育儿互助」团体。我自身也是最初的时候通过和当事者的信息交流很多育儿的不安得到了解决。婴儿，自己，伴侣，父母，去医院和买东西等，并没有去保健中心相谈的程度，有点困惑有点迷茫的时候和当事者交流后知道「不只是我」后心情就轻松了。

这样妈妈间的口头信息的力量是非常大的。预防接种的时期，抱带的使用感受，小儿科和出门信息等，只有当事者才知道的有很多。带孩子也很方便去的餐厅，不只是有婴儿椅和换尿布的空间才是要点。店员的气氛，一天中不同时间的客户群也会影响舒适度。这些不是通过因特网，而是原始信息。

有「这周末想回娘家，下周参加不了了」含着泪参加产后保健班的妈妈。过了产后 6 个月，伴侣没有提供想要的帮助，身心都非常的疲惫了。

「课完了以后不马上回去到育儿广场去看看吗？」因为讲师的这一句话，就这么来了，和我（工作人员）安静的说了一些话后，和放孩子们在身边玩的妈妈们说了一会儿话。有差不多月龄的孩子的妈妈，产后过了 1 年，2 年的妈妈们，有的时候眼泪，有的时候有欢笑的过了一會兒心情有了一些变化，第二天再来广场说说话，第二周也参加了课程。「变得好像有办法的心情，我也变了。」一周后的表情就非常清爽了。

刚好时间很凑巧丈夫在公司日常的作风被女员工训斥。什么也没说就把浴室卫生做了。一边苦笑说「一定会下雪」，有不知道怎么接受的天真喜悦。那个时候如果回娘家的话，丈夫的行动上的变化也可能遇不上这样想的话感到应该凑合着能行吧的气力也是很重要的。

然后生活规律和衣食住的智慧等，也很注重做些生活中花点心思的自我保健的提案。

「儿童便秘」这样有一点身体不舒服等也是在亲子二人的密室育儿的话，妈妈可能先查因特网，因着检查结果可能会被无边的不安所包围。去医院相谈，拿对应的药也是当然的，要靠药才能排便的话对亲子来说也成为负担，最重要的是并不健康。看看别的孩子的样子，看看别的亲子，听听别的经验对应便秘的选择可以增加，亲子生活也变得丰富。

母亲的饮食和喝的饮料，生活规律，按摩或者和接触性的玩耍相关连等等，虽然并不是什么大不了的事情可能有好的方法。那样都改善不了的话可以去医院相谈。

所有都和专家相谈的话，真正需要专家看的案件可能不一定能到专门的机构去。怎么和专门机构接触，我认为父母通过准备和孩子一起生活来培养育儿技能的能力。

另一方面，也会遇见自我保健没办法的事。我们要看好自己的界限，不过多的在小组内持有太多，牢牢记住与政府等专门机构建立联系。与专门机构一起保守看顾。

### 不痛的身体不寂寞的心

据说 3 岁以上的孩子有 95% 都去幼稚园和保育设施，0~3 岁的孩子有 8 成在「在家育儿」的环境中成长。介于医疗和福祉的中间的人生阶段，很容易夹在中间。

看到没完没了的虐待事件我认为「这样之前应该有好几次可以伸手挽救到的吧」。比起伸出手，有一点插手性的「插手」的话，这位妈妈可以和谁说上话吧。所有的课题没法解决的话也要让其通过，各种各样的大人都参与，养育小孩，父母也能成长。行政机关和私人的专业机构都决不会看得过去的。跟不上社会的现状，很难对应真实的生活。

比起预防虐待，孩子生活的健康的原点我认为是「身体不痛，心不寂寞」。从有孩子到孩子出生之间，除了特别的例子，让人产生极大的乐观和希望的东西，经过产后 1 周，1 个月，3 个月，半年气力也会感受到界限。想加油时能加油，想心情切换就能切换的话，人就不会劳



苦了。心情上没有办法的时候，能有的是“身体”和“生活”。身上痛的话心情很难放晴，在仍然感到孤独的同时可能很难有动力。

「产后护理班」是妈妈们从运动到身体护理的一种方式。产后身体护理和重建的课程。以打造可以开心育儿的身体为名，让孩子躺在垫上睡妈妈好好运动。放松紧张的身体，心情也放松的话就是同样的每天对事物的感受也会变化是不可思议的。

身体上需要调整之外，妈妈们必要的是能说“自己的话”的场所。因为出了喉咙就能忘，任何人在育儿中都会体验到难以形容的“孤独感”和“被抛在后面”的感觉。有些人喜欢和其他妈妈聊天，而另一些人只是需要时间从稍微不同的角度听取别人的意见。

每天接触到许多妈妈和孩子，被他们各自的个性，能力和魅力所吸引。以育儿眼光来生活的话，话题很容易容易马上转移到孩子上，有的时候以「@あみーご」“座谈会”为名称的主题来取得说话时间。作为一名女性，一名大人的思考，说到现在为止，从现在开始。「妈妈朋友」「伴侣」「寄放还是不寄放」「工作的事情」等的主题一直都是任何时代触及妈妈心里的柔和部分的主题。想说却不能说，这样把心中的用言语表达出来的话一下就和人的距离接的很近了。

### 「放牧」的场所

我们很幸运 活动开始 9 年后常设的育儿广场得以开设。世田谷区的外部团体财团法人「世田谷区发展信托基金」举办的「社区共生之家」，按照所有者的意思我自己所有的建筑物的一部分或全部来灵活运用于支援社区建设的制度。

和活动据点近的地方住的安原美世子用自己加的客厅和接待室，提出把庭院和厨房提供给育儿世代来使用，和 amigo 相谈运营之事。遇到充满温暖怀旧的场所和很好的主人，一直期望的育儿广场「おで かけひろば@あみーご（以下@あみーご）」得以在 2009 年开设。因为刚好也是在全国推进支持开设育儿支援据点的时期，作为世田谷区的补助事业开始运管，每周 3 次（周二，周四，周五）的 10 点～15 点的时间开门。社区的大家的看顾现在每天都有 10 组～20 组的亲子聚集在这儿。

「@あみーご」的主题是“放牧”。育儿支援学习会中汐見稔幸先生（白梅学园大学学长）的演讲中所听到的话语。更早一些的社会里，人被放牧在社区社会中，在大家的保守中自由玩耍成长，对人来说放牧才是关键词。现代育儿最大的困难是没有放牧场所以我想「如果自己有机会创造放牧场的机会的话，一定用这个关键词」

现代的放牧场，大家一起看顾大家的孩子的关系是重要的。听听父母以外的大人的声音，做个伙伴，被抱抱，有的时候被教教被指导不只对孩子们对大人们也是重要的经验。

就是有一点抢玩具，被保护看顾的经验的重叠也让孩子们成长。初次来场的时候，也有人找不到所在，不过多来几次就可以看到他们亲子自己放松的过法。怎么都被粘着的时候，伸出手的时候，一直都是被欺负而哭的时期等等，母亲和孩子的心情都一会儿膨胀一会儿萎缩互相养育的样子。服务人员也靠近一下离开一下，有的时候共有烦恼的伴走。

## 育儿的力量和社区的力量相连

有的妈妈早的话产后半年，一年左右就回到职场，育儿支援基地是和职场妈妈和即将做家庭主妇的妈妈从同样的角度共度时光的宝贵场所。

在保育园和幼稚园过完各个幼儿期后，到小学再并排度过。那个时候说「初次见面」和「那么说在婴儿的时候见过啊」开头的关系的不同是明显的。社区有安心感，有可信赖的朋友是很大的财产。

为初为人母的女性整理三个间，数年后的小学校，然后接连到青春期，想到这些就更重视温暖迎接新生儿的妈妈，更礼貌的想靠近。

提供 amigo 放牧场的安原美世子于 2012 年 2 月突然离世。其家族的好意安原离世后也和现在一样开育儿广场。

被老一辈守护的我们工作人员每天都为活在今天的亲子而开着门。热心为养育孩子的女性考虑而腾出房子的 85 岁就离开世界的安原教我们的重要的想法做成了小册子「nagi」用「@あみーご」庭院里的椰树的名字。育儿中的妈妈们的座谈会等也载入其中。

期望大人和孩子每天都安心的自在的在社区中度过。

希望在产前产后期间照顾保守到大家，希望大家都幸福，

### ■ 执笔者介绍

大坪 三保子 儿童的户外游戏

たらちね 助产院长。在医疗法人育英会福田医院工作后，在东京都担任助产士（黄助产院 松之丘助产院）1998 年出差开了一家妈妈护理沙龙。自 2001 年起支持世田谷区儿童保育支援小组 Amigo 活动开始。2006 年たらちね（Tarachine）助产院开业。

<书籍/监修书籍>「母婴亲和按摩」（成美堂出版）、「为了安产的身心的快乐孕妇瑜伽」（高桥书店）、「成为美丽健康的妈妈快乐产后瑜伽」（高桥书店）、「婴幼儿养心按摩」（主妇友社）、「初次婴儿按摩」（保健同人社）

■ たらちね（Tarachine）助产院主页 <http://www.taratine.com>

石山恭子 产前产后的守护

育儿支持团体 amigo。一般社团法人「母子健康研究会」Ayudura 认证健康顾问。学生时代学习交流学，并在航空公司工作了 6 年。随着分娩，提高了对塑造体型等的自然疗法及对母子支援的关心。作为带着孩子的志愿者以世田谷区松原为活动基地参与「育儿支援小组 amigo」目前担任其代表。各种产前产后项目和育儿支援设施「おでかけひろば@あみーご」，访问支持项目「マザリン グベル（Mazarin Goubel）」正在展开中。自 2012 年以来，我们一直在为产前产后妇女出版小册子“nagi”。除了在世田谷区主办的“分娩前后的自我护理课程”担任讲师外，在区内外开设面向各世代的简单瑜伽和伸展运动课程。

■ 育儿支援小组 amigo 主页

<http://www.na-ka-ma.com/amigo/index-j.html>

■ 协助园

封面：オルト保育園（東京都 新宿区）

■ 「健康教育」 概要

季期刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」

编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

咨询地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156（代）

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>