

「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

目錄

- 3. 孩子在外面玩耍
- 9. 產前產後的守護
- 15. 概況

孩子在外面玩耍

たらちね助産院 院長
護師助産師
大坪 三保子

序言

經過從勤務助產士到助産院的修行在社區活動約 15 年，之後在杉並區開助産院過了 6 年。從孕婦瑜伽開始到產後瑜伽及和嬰兒接觸節目承接從肚子裏的嬰孩開始到促進幼兒成長的育兒育兒的相談。

作為保健醫療從事者的助産師的立場意識到的是健康教育的基本是重視生活規律，然後努力幫助育兒絕對不「孤獨育兒」。

通過和訪問助産診所的每個人的互動交流我每天都學到生活的流程就是和家人像織布一樣相互交聯維持健康的日常生活。

為什麼需要在外面玩耍

想必和 乳幼兒的保育和教育相關聯的各位非常認識到其必要性。保育園和幼稚園也把其放入各種程序中。孩子在外面的充分的玩耍能促進健康的成長難道不是常識嗎？

但是還沒有進入集團的保育和教育的小孩子怎麼辦呢。養育孩子的父母的認識和地域社會的條件成為在外面玩耍的條件的時間和空間，然後是不是挾製了在互相接觸中孕育朋友的關係。

母親的育兒壓力離乳食的不進展，和孩子交流困難等這些基本問題實際上是因為生活規律的失衡的原因是經常有的。

現在的日本社會被工作和學業追趕而沒有充分的睡眠時間飲食時間也不規則。這樣受大人的影響，妊娠中養育小孩子的家庭的生活時間混亂。各種各樣的相談中問其飲食時間的話，或是有不吃飯或是沒有在規定的時間內吃飯，也有很多晚飯時間在晚上 8 點以後。維持健康的身體與生體規律時間相合的飲食和休息是不可欠缺的。

我是護理職業給患者做護理計劃。護理的原則是為了推進治療需要整理飲食和睡眠的生活規律促進排泄提高本人本來所擁有的免疫力和治愈力。作為助産師的支援也是相同的。妊娠中和產後的身體變化是生理性的。安定的生活基盤和平衡的荷爾蒙中胎兒發育，出生然後到育兒都是相連的。

地球上接受太陽的恩惠，我們的身體適應並發達。在此之上請一定在懷孕期間考慮與孩子一起生活，將有助於減少感到壓力的事來調整身體。

孩子在外面玩耍的必要性總結如下。

1. 培養成長生理

調整自立神經的平衡。和腦中樞連攜擔負維持我們身體的被認為是自立神經。判斷後行動的交

換神經和細胞再生和修復的休息時候動作的副交換神經相互平衡互動工作。

在外面遊玩接受適度的刺激，然後體會開放和爽快的感覺而使副交換神經的開關按鈕順利開啟交換。而且內分泌物質（荷爾蒙）也和自律神經一起互相影響工作。特別是肌膚裏的黑色素被認為是和睡眠關聯很深的荷爾蒙。感受早上太陽的陽光，體溫開始上升漸發活動的意念。通過玩耍代謝提高食欲增加作為成長能量的消化被促進。照射紫外線的時間極端少的話會疖（維生素 D 的代謝障礙）運動的刺激少的話會有骨骼等的成長障礙，也會有營養攝取不足的營養障礙。

據 WHO/UNICEF 的統計生後 6 個月完全母乳餵養，之後，和著月齡安全且恰當的營養充分的量輔助食（也就是離乳食），推薦母乳育兒持續 2 年以上。

飲食教育的目的是為了孩子能自己為了維持促進健康而選擇攝取食物。培養均衡的食欲的環境是重要的。

2. 培育感性

據說孩子的腦是因著自己本能的程序的成長要求被充滿的經驗而被促進的。從五感的嗅覺，觸覺，味覺，聽覺，視覺中接受刺激感覺器官得以成長，運動器官得以培育。生下後馬上就得到占優勢的嗅覺的引導從羊水的味道到母親的味道（信息素）而開始了和母親的認識世界。

孩子和母親的交流中身體和心理的經驗被充分養育的話給自身的信息可以說是「產生心的誕生」。

從生後 1 個多月開始和媽媽對視，表情的變化中有了微笑讓父母開心。

2 個多月的時候可以看到追逐移動物體的行為，3，4 個月的時候脖子開始硬的話對外面的景色的興趣也越來越深了。

從 6 個月左右就會抓各種各樣的東西往嘴裏放。被認為是協調運動，有意識的使物體動起來從而讓探求心覺醒。用手觸摸葉子和花等各種各樣的物體來確認。然後那時候和信賴的人的心情的交流也被培育。

同樣的東西互相看的話心情產生共鳴，從而生成人類的心情共鳴。

3. 培育當地的社區

孩子們通過戶外遊戲享受廣闊的自己的世界。也將了解學習生物的樣子。

2 歲左右開始註意到自己的影子。我是比較幸運的那個瞬間和我家孩子在一起了。發現什麼在跟著自己的驚訝的臉。發現父母也是一樣的時候的開心的樣子讓我很感動。明白了孩子的世界就是這樣開闊起來的。

好奇心在孩子中間萌芽，發現世界和自己的連接可以推動孩子生存能力的培養。所以很喜歡在外面玩，就這樣培養孩子和從和母親的關係拓展到孕育和他人，生物以及環境有平衡的交流能力。

給懷孕中的母親

懷孕的時候一定要感受和肚子裏的寶寶到外面玩耍。懷孕中還繼續工作或者也有很多人因為各種學習很忙。而且孕婦的健康檢查的次數也增多，各種檢查增多了。我擔心這樣狀況下感受「安心」會變少。

妊娠中，變大的子宮中的嬰兒需要充分的氧氣和營養給與。母親本身調整平衡自律神經攝取充分的營養必須增強體力以度過分娩。

散步可以一邊開心的想象和肚子裏的嬰兒出生後一起生活。然後遇到帶小孩的是可以了解社區的情況的好機會。一邊感受穩定的陽光享受和肚子裏的嬰兒的對話。

和嬰兒在外面的玩耍從什麼時候開始

原則上並沒有定，過了 2 個多月後每天可以散步 10 分鐘到 20 分鐘。因季節而異，一邊感受溫暖的陽光習慣報孩子。

現在有各種各樣的背帶，吊帶，嬰兒車但是也有的到媽媽習慣為止需要時間。一邊確認好用和安全性一邊習慣比較好，請教前輩媽媽使用技巧也是不錯的，帶小孩的媽媽們認識的「聚會場所」是地方行政和私人支持育兒的活動。推薦去那樣的場所。

小的孩子在外面玩耍的要點

關於服裝

小的孩子容易發燒瀉肚子等身體狀況容易變化。和平時有些不一樣的時候不要勉強。根據氣溫和風量配合時間來調整。身體狀況有變化的時候，等癥狀穩定了看樣子慢慢習慣。天冷的時候看臉色和孩子的樣子來調整。夏天注意中暑和日曬，考慮在外面玩的場所和時間。

關於身體狀況

汗腺是和出生的時候數量相同而機能隨著年齡而成長。為此，有皮膚的遮蓋體溫得以儲存。出生後馬上就知道身體接觸的重要性。剛生下來的嬰兒是赤裸裸的狀態擦幹羊水馬上用幹的浴巾包裹，越來越多的產院馬上讓母親抱在胸前的懷裏和母親的肌膚做「早起接觸」。嬰兒被繃襪抱住這樣更容易維持體溫。

應著季節根據孩子流汗的狀況來調整。腋下和脖子比較降溫如果熱的話可以打開。然後吹風的話皮膚容易乾燥也容易散熱適當調節較好。

孩子動得活潑的時候請選擇好運動的服裝和考慮安全性的裝飾和設計。能集中玩耍的恰當的尺寸然後選擇可以自由用手的袖子的長度。

護膚有個人差和地域性用防曬，保濕，防蟲等根據孩子狀況確認安全後再使用。

關於環境

注意誤飲誤食，整理好孩子玩耍的環境。按孩子的視線確認沒有危險。

最後

有沒有聽說人的身體中有體內時鐘？被稱為生物鐘和生物節律。在規定時間內肚子餓，變困，排泄是健康平衡的證據。

對於大人來說節律是跨越各種壓力維持健康持續社會活動的基盤。培育孩子的健康和家庭的健康是相關聯的。和孩子一起玩耍的時間和父母健康的時間，要選擇過好家庭生活節律和交流來養育。

從親子一起快樂玩耍建立好信賴關係可以建立和朋友交流玩耍的勇氣。作為成長的禮物，和孩子一起度過快樂時光。

介紹幹布摩擦的接觸遊戲

幹布摩擦的相片。早上像準備運動一樣做。使用按摩油的嬰兒按摩推薦從 1 歲左右能稍微活動的孩子開始。

本來可以拿真絲手套來用不過媽媽的手和棉毛巾也可以。輕輕的從手腳尖往中心部向上撫摸喚醒肌膚使得淋巴和血液循環變好。

分娩前後的守護

育兒支援團體

Amigo

石山恭子

產後女性處於 秋刀魚（三間）危機 中

「時間」「空間」「仲間（夥伴）」的三個「間」（日文秋刀魚的讀音和三間的讀音相同）

為了孩子們的健康成長「三個間」是必要的。大人也是一樣。產後的母親處於 秋刀魚危機中。

嬰兒出生後時間流轉變化。不只是環境的變化，產前產後身體和精神面（心理）都在變化。女性的人生中很大的潮流變化的時期。一邊感受到喜悅和幸福，也會有不少的不安和困惑。

看見母乳餵養，換尿片和抱嬰兒的經驗都不足就做母親，沒有什麼參與社區的女性對自身的育兒形象很難想象也是當然的。

核家族化的進化，有一些不知道的不安的事情也沒有人可以詢問，通過育兒書和育兒雜誌，網絡和媒體傳達的滿載的情報中開始育兒。從以工作等的社會角色為重心的生活到完全沒有步驟沒有計劃沒有意義的以嬰兒為中心的生活，而且連被評價的機會也沒有的母親們很困惑。

「現在的媽媽…」可能什麼時代都會被說，現在的媽媽們也是對育兒有很多的困惑。男女平等，偏差值教育，就職冰河期，自我實現，職業提升的氣氛中出生成長的女性們一下子變成寬容的母親是沒辦法轉換的。育兒變得奇怪也不只是母親或父親時代的問題，是整個社會的流動中自然出現的。

但是大人還是期望孩子「健康快樂的成長」，給生下來的孩子必要的愛和照顧，成長發達的過程在哪個時代都是一樣的。所以我感受到為了保守生活在現在時代中的孩子們的成長而整頓環境是重要的。

育兒援助團體 amigo

育兒援助團體 amigo 是為了營造這樣的育兒環境而發起的活動。母親健康度過產前產後的重要時期有利於牢固培養母子感情和今後的健康育兒。我會提議從妊娠時和社區接觸，提供消息並結交朋友。

2001 年初代代表和數名的夥伴們以未認可保育園的一室為根據點以「一起快樂育兒」為標語，和助產師及保育士相提攜，開始相互支援。得到世田谷區社會福祉協議會的資助，開始了聊天場地「平面沙龍（別名 媽媽的房間）」已有 11 年，現在是產前產後的教室（妊娠瑜伽・嬰兒按摩・產後護理班）及世田谷區主辦的「產前產後自我護理講座」的企劃運營，育兒支援設施「出門廣場@あみーご」每周開辦 3 次，發展產後 1 個月以做飯為中心的訪問事業「マザリングベル」等。去年，自主發行了小冊子「nagi（なぎ）」。

2003 年成為母親的我，感受到作為母親的充實感和繁忙，但還是自己被留守的感覺。去了

amigo 幾個月之後，感到不是作為使用者而是作為工作人員的立場來參加成了帶著孩子的義工。有時候把孩子放在一時保育，學習育兒支援，參加面向母親的運動和身體護理。數年後，兒子很幸運的入了 amigo 場地所借用的保育園，我也真正的開始活動，學生時代的專業是交流學，想就職的地方是航空公司的乘務員，很喜歡和人接觸的我和育兒支援活動很相合。孩子小的時候，和一起育兒的同伴作為母親共感，做助產師和保育士的聯絡人。然後對在育兒中和自己一樣立場的母親角色做有用的事感到非常高興。

2007 年成為集團代表。孩子成為小學生的現在，比起做為當事者我擔負的是先行一步的導遊，守護者的角色。現在每年大約有超過 2000 組的乳幼兒和小學生的母親互動。作為講師也有開講座，從問候到傻話，有的時候也打開心門接受相談。

我的工作是在開育兒的支援設施「場」，開了兩個運動身體塑造身軀的教室。和我一樣作為利用者的母親成為一起活動的夥伴，聯手合力，分享智慧才能運營 amigo.現在的人員實質上是 8 名，用團隊思考的話是有 10 名的夥伴一起活動。

連接產前和產後

發生劇烈變化的產前和產後的生活是一個女性人生的一個中轉站。「產前產後的自我保健講座」是對區內在住的孕婦和產後 5 個月未滿嬰兒和母親為對象的行政主辦的講座。對於產後 5 個月未滿的母子來說也可能是第一次外出的機會。簡單的自我介紹後，結對做體操。媽媽之間或者是孕婦和產後的結對，像暴風雨一樣過去的產後的數個月和以後的日子大家互相照顧。新米媽媽們通過和孕婦的交流體驗先行幾個月的前輩立場。孕婦可以有看到比在街上看到的更小些的嬰兒和照顧的母親的樣子的機會。我們還介紹當地的郊遊信息，講座的最後聽聽前輩媽媽說產後的樣子，並設定實際抱寶寶看看的交流時間。做一些未來計劃，反思如何走過來的，讓彼此的存在互相賦能。

大坪三保子助產師所指導的「孕婦瑜伽」從產後的屋內設計到生活規律，談談母乳育兒等等，分享那天的身體狀況和疑慮。助產師和參加者的交流中深度挖掘「自己怎麼感受，想怎麼做」，溫和的培養在分娩和育兒中很重要的主體性。

妊娠和出產是非常個人的，被賦予平均值等的情報而因為自己的過程不同而感到不安也有非常多是一個事實。不要陷入外面的信息，被給與的信息，提高對自己的身體狀況和肚子裏的嬰兒的存在的感受靈敏度在分娩和育兒中是重要的因素。孕婦之間的交流可以接觸多樣性，和產院以外的相談可以心情更輕鬆的面對出產。產後可以參加的「嬰兒按摩班」和「產後保健班」，臨月快出產的時候我們會說「下次和寶寶一起來」

「育兒互助」和「自我保健」

育兒支援團隊 amigo 是「育兒互助」團體。我自身也是最初的時候通過和當事者的信息交流很多育兒的不安得到了解決。嬰兒，自己，伴侶，父母，去醫院和買東西等，並沒有去保健中心相談的程度，有點困惑有點迷茫的時候和當事者交流後知道「不只是我」後心情就輕鬆了。

這樣媽媽問的口頭信息的力量是非常大的。預防接種的時期，抱帶的使用感受，小兒科和出門信息等，只有當事者才知道的有很多。帶孩子也很方便去的餐廳，不只是有嬰兒椅和換尿片的空間才是要點。店員的氣氛，一天中不同時間的客戶群也會影響舒適度。這些不是通過因特網，而是原始信息。

有「這周末想回娘家，下周參加不了了」含著淚參加產後保健班的媽媽。過了產後 6 個月，伴侶沒有提供想要的幫助，身心都非常的疲憊了。

「課完了以後不馬上回去到育兒廣場去看看嗎？」因為講師的這一句話，就這麼來了，和我（工作人員）安靜的說了一些話後，和放孩子們在身邊玩的媽媽們說了一會兒話。有差不多月齡的孩子的媽媽，產後過了 1 年，2 年的媽媽們，有的時候眼淚，有的時候有歡笑的過了一會兒心情有了一些變化，第二天再來廣場說說話，第二周也參加了課程。「變得好像有辦法的心情，我也變了。」一周後的表情就非常清爽了。

剛好時間很湊巧丈夫在公司日常的作風被女員工訓斥。什麼也沒說就把浴室衛生做了。一邊苦笑說「一定會下雪」，有不知道怎麼接受的天真喜悅。那個時候如果回娘家的話，丈夫的行動上的變化也可能遇不上了這樣想的話感到應該湊合著能行吧的氣力也是很重要的。

然後生活規律和衣食住的智慧等，也很注重做些生活中花點心思的自我保健的提案。

「兒童便秘」這樣有一點身體不舒服等也是在親子二人的密室育兒的話，媽媽可能先查因特網，因著檢查結果可能會被無邊的不安所包圍。去醫院相談，拿對應的藥也是當然的，要靠藥才能排便的話對親子來說也成為負擔，最重要的是並不健康。看看別的孩子的樣子，看看別的親子，聽聽別的經驗對應便秘的選擇可以增加，親子生活也變得豐富。

母親的飲食和喝的飲料，生活規律，按摩或者和接觸性的玩耍相關連等等，雖然並不是什麼大不了的事情可能有好的方法。那樣都改善不了的話可以去醫院相談。

所有都和專家相談的話，真正需要專家看的案件可能不一定能到專門的機構去。怎麼和專門機構接觸，我認為父母通過準備和孩子一起生活來培養育兒技能的能力。

另一方面，也會遇見自我保健沒辦法的事。我們要看好自己的界限，不過多的在小組內持有太多，牢牢記住與政府等專門機構建立聯系。與專門機構一起保守看顧。

不痛的身體不寂寞的心

據說 3 歲以上的孩子有 95% 都去幼稚園和保育設施，0~3 歲的孩子有 8 成在「在家育兒」的環境中成長。介於醫療和福祉的中間的人生階段，很容易夾在中間。

看到沒完沒了的虐待事件我認為「這樣之前應該有好幾次可以伸手挽救到的吧」。比起伸出手，有一點插手性的「插手」的話，這位媽媽可以和誰說上話吧。所有的課題沒法解決的話也要讓其通過，各種各樣的大人都參與，養育小孩，父母也能成長。行政機關和私人的專業機構都決不會看得過去的。跟不上社會的現狀，很難對應真實的生活。

比起預防虐待，孩子生活的健康的原點我認為是「身體不痛，心不寂寞」。從有孩子到孩子出生之間，除了特別的例子，讓人產生極大的樂觀和希望的東西，經過產後 1 周，1 個月，3 個月，半年氣力也會感受到界限。想加油時能加油，想心情切換就能切換的話，人就不會勞

苦了。心情上沒有辦法的時候，能有的是「身體」和「生活」。身上痛的話心情很難放晴，在仍然感到孤獨的同時可能很難有動力。

「產後護理班」是媽媽們從運動到身體護理的一種方式。產後身體護理和重建的課程。以打造可以開心育兒的身體為名，讓孩子躺在墊上睡媽媽好好運動。放鬆緊張的身體，心情也放鬆的話就是同樣的每天對事物的感受也會變化是不可思議的。

身體上需要調整之外，媽媽們必要的是能說「自己的話」的場所。因為出了喉嚨就能忘，任何人在育兒中都會體驗到難以形容的「孤獨感」和「被拋在後面」的感覺。有些人喜歡和其他媽媽聊天，而另一些人只是需要時間從稍微不同的角度聽取別人的意見。

每天接觸到許多媽媽和孩子，被他們各自的個性，能力和魅力所吸引。以育兒眼光來生活的話，話題很容易馬上轉移到孩子上，有的時候以「@あみーご」「座談會」為名稱的主題來取得說話時間。作為一名女性，一名大人的思考，說說到現在為止，從現在開始。「媽媽朋友」「伴侶」「寄放還是不寄放」「工作的事情」等的主題一直都是任何時代觸及媽媽心裏的柔和部分的主題。想說卻不能說，這樣把心中的用言語表達出來的話一下就和人的距離接的很近了。

「放牧」的場所

我們很幸運 活動開始 9 年後常設的育兒廣場得以開設。世田谷區的外部團體財團法人「世田谷區發展信託基金」舉辦的「社區共生之家」，按照所有者的意思我自己所有的建築物的一部分或全部來靈活運用於支援社區建設的製度。

和活動據點近的地方住的安原美世子用自己加的客廳和接待室，提出把庭院和廚房提供給育兒世代來使用，和 amigo 相談運營之事。遇到充滿溫暖懷舊的場所和很好的主人，一直期望的育兒廣場「おで かけひろば@あみーご（以下@あみーご）」得以在 2009 年開設。因為剛好也是在全國推進支持開設育兒支援據點的時期，作為世田谷區的補助事業開始運管，每周 3 次（周二，周四，周五）的 10 點～15 點的時間開門。社區的大家的看顧現在每天都有 10 組～20 組的親子聚集在這兒。

「@あみーご」的主題是「放牧」。育兒支援學習會中汐見稔幸先生（白梅學園大學學長）的演講中所聽到的話語。更早一些的社會裏，人被放牧在社區社會中，在大家的保守中自由玩耍成長，對人來說放牧才是關鍵詞。現代育兒最大的困難是沒有放牧場所以我想「如果自己有創造放牧場的機會的話，一定用這個關鍵詞」

現代的放牧場，大家一起看顧大家的孩子的關係是重要的。聽聽父母以外的大人的聲音，做個夥伴，被抱抱，有的時候被教教被指導不只對孩子們對大人們也是重要的經驗。

就是有一點搶玩具，被保護看顧的經驗的重復也讓孩子們成長。初次來場的時候，也有人找不到所在，不過多來幾次就可以看到他們親子自己放鬆的過法。怎麼都被粘著的時候，伸出手的時候，一直都是被欺負而哭的時期等等，母親和孩子的心情都一會兒膨脹一會兒萎縮互相養育的樣子。服務人員也靠近一下離開一下，有的時候共有煩惱的伴走。

育兒的力量和社區的力量相連

有的媽媽早的話產後半年，一年左右就回到職場，育兒支援基地是和職場媽媽和即將做家庭主婦的媽媽從同樣的角度共度時光的寶貴場所。

在保育園和幼稚園過完各個幼兒期後，到小學再並排度過。那個時候說「初次見面」和「那麼說在嬰兒的時候見過啊」開頭的關係的不同是明顯的。社區有安心感，有可信賴的朋友是很大的財產。

為初為人母的女性整理三個間，數年後的小學校，然後接連到青春期，想到這些就更重視溫暖迎接新生兒的媽媽，更禮貌的想靠近。

提供 amigo 放牧場的安原美世子於 2012 年 2 月突然離世。其家族的好意安原離世後也和現在一樣開育兒廣場。

被老一輩守護的我們工作人員每天都為活在今天的親子而開著門。熱心為養育孩子的女性考慮而騰出房子的 85 歲就離開世界的安原教我們的重要的想法做成了小冊子「nagi」用「@あみーご」庭院裏的椰樹的名字。育兒中的媽媽們的座談會等也載入其中。

期望大人和孩子每天都安心的自在的在社區中度過。

希望在產前產後期間照顧保守到大家，希望大家都幸福，

■ 執筆介紹

大坪 三保子 兒童的戶外遊戲

たらちね 助産院長。在醫療法人育英會福田醫院工作後，在東京都擔任助産士（黃助産院松之丘助産院）1998 年出差開了一家媽媽護理沙龍。自 2001 年起支持世田谷區兒童保育支援小組 Amigo 活動開始。2006 年たらちね（Tarachine）助産院開業。

<書籍/監修書籍>「母嬰親和按摩」（成美堂出版）、「為了安產的身心的快樂孕婦瑜伽」（高橋書店）、「成為美麗健康的媽媽快樂產後瑜伽」（高橋書店）、「嬰幼兒養心按摩」（主婦友社）、「初次嬰兒按摩」（保健同人社）

■ たらちね（Tarachine）助産院主頁 <http://www.taratine.com>

石山恭子 產前產後的守護

育兒支持團體 amigo。一般社團法人「母子健康研究會」Ayudura 認證健康顧問。學生時代學習交流學，並在航空公司工作了 6 年。隨著分娩，提高了對塑造體型等的自然療法及對母子支援的關心。作為帶著孩子的誌願者以世田谷區松原為活動基地參與「育兒支援小組 amigo」目前擔任其代表。各種產前產後項目和育兒支援設施「おでかけひろば@あみーご」，訪問支持項目「マザリン グベル (Mazarin Goubel)」正在展開中。自 2012 年以來，我們一直在為產前產後婦女出版小冊子「nagi」。除了在世田谷區主辦的「分娩前後的自我護理課程」擔任講師外，在區內外開設面向各世代的簡單瑜伽和伸展運動課程。

■ 育兒支援小組 amigo 主頁

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

■協助園

封面：オルト保育園（東京都 新宿區）

■「健康教育」 概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956年創刊以來一直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長，園長和老師，保健主事，醫務室老師，學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」

編輯部致力於做更好的期刊，如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題，以及各園各學校的介紹（比如我們園在健康教育上有這方面的實踐），以及其他的意見感想請一定告知我們。

諮詢請聯系下面地址

諮詢地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

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

網址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>