



新しい年度がスタートしました。こ  
都留市にも、この春、340名のピ  
カピカの一年生が誕生しました。親子  
と一緒に生活のリズムを作るための2  
つのアイデアを紹介します。

①親子でたくさんのお話を

テレビの視聴時間が多い児童には、  
気になる傾向が見られます。「朝の目覚  
めが悪い」「朝食時にあまり食欲がない」  
など、テレビを見ることで失われた時  
間が、一日の生活の様々な場面に影響  
を与えています。

親子で会話をする時間帯は、食事の  
時間、お手伝いの時、おふろの時間な  
どが考えられます。この「食事の時間」  
にテレビをつけているか、つけていな  
いかでも会話時間は大きく違ってきま  
す。テレビを消している家庭では、親  
子の会話時間は20〜30分になります。  
テレビをつけている家庭では、わずか  
1、2分となってしまうという報告も  
あります。食事の時間に、思いきって  
テレビを消してみませんか？家族で囲  
む「食卓」での会話、子育ての大切な第

一歩です。

②あいさつができる子に

日常生活の中で「あいさつ」は、いった  
いどれくらい交わされていると思いま  
すか？

「あいさつ」は、出会い、呼び掛け、  
別れ、礼、祝福、食事、来店、訪問、  
退出、外出、帰宅、謝罪、就寝などに  
分類されます。「あいさつ」がいつもあ  
らゆる場面で、人と人との関係をスム  
ーズに成り立たせるために役立つとい  
えることが分かります。

「あいさつができる子」を育てるため  
には、親が手本となって積極的にあい  
さつをすることが最も効果的な方法と  
言えます。

※※※※※※※※※※※※※※※※

「抱きしめるといふ会話」「まず、子  
どもを抱きしめてあげてください」「これ  
は、今から5年ほど前に放映されてい  
た公共広告機構のCMのキャッチコー  
ピです。子どものころに抱きしめられ  
た記憶は、心の中のずっと奥にある大  
切な場所についてまでも残っているもの  
です。

ピカピカの一年生が、学校から帰っ  
てきたら、ギュッと抱きしめてあげて  
ください。そして、翌朝、また、ギュ  
ッと抱きしめ「いつてらっしゃい」と送  
り出してあげてください。きつと素敵  
な一年間を過ごすことができるでしょう。

※※※※※※※※※※※※※※※※

伝言板

富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所)

ウイルス性肝炎対策について

平成20年4月1日から、保健所の無  
料肝炎検査に加え、県内の医療機関で  
も無料で検査が受けられます。また、  
肝炎にかかった方に対して医療費の助  
成を行います。  
緊急肝炎ウイルス無料検査  
対象者  
県内在住者  
申込と受診方法

保健所に電話または受診申込書(郵送)

で申し込み、発行された受診券を委託  
医療機関へ提示して受診  
受診券の有効期間  
平成21年3月31日まで  
肝炎患者の治療に対する助成  
対象者

対象治療を必要とする県内在住者  
対象となる治療

B型及びC型ウイルス性肝炎の治ゆ  
を目的とするインターフェロン治療  
治療受給者証の有効期間  
1年間

実施期間

平成20年度〜26年度

詳しくは、お問い合わせください。

申込・問合先 地域保健課

☎0555(24)9035

不正大麻・けしの撲滅について

5月1日から6月30日まで不正大  
麻・けし撲滅運動を実施します。  
アサは茎から丈夫な繊維がとれるの  
で、古くから利用されてきた身近な植  
物です。しかし、その花や葉(大麻)は  
幻覚を引き起こす成分が含まれている  
ので、大麻取締法で一般の栽培や所持  
が禁止されています。

また、けしの仲間には色あざやかで美  
しい大きな花を咲かせるものも多く、  
観賞用の植物として人気があります。  
一方で、ケシ(ソムニフェルム種)、ア  
ツミゲシ(セティゲルム種)、ハカマオ  
ニゲシ(ブラクテアツム種)の3種は麻  
薬成分を含んでいるため、あへん法と  
麻薬及び向精神薬取締法により、栽培  
が禁止されています。

春先はアサやけしが成長しその特徴  
が現れますが、一般的に見分けが困難  
なものもあるため、ホームページ(薬事  
衛生)に写真を掲載してありますので参  
考にして下さい。

不正栽培や自生している大麻・けし  
を発見した場合は、速やかに保健所ま  
たは警察署へ連絡して下さい。  
問合先 衛生課

☎0555(24)9033