

どのくらい気をつければいいの？

ほうしゃのうをあびるのは「少しならだいじよ
うぶ」っていうけれど、「どのくらいまでなら、
だいじょうぶなんだろう？」って思うよね。

もしかしたら、おうちの人が言うことと、学校
の先生が言うこと、お友だちが言うことが、そ
れぞれちがうこともあるかもしれない。学
しゃさんによっても、いけんがちがうんだ。

どのくらいまでだいじょうぶかわからないと
きは、多めに気をつけておいたほうが安心だ
よね。あまり気をつけていなくて、あとで病気
になってしまったら、こまるからね。

もっと外であそびたいな。

そうだね。そんなときは、お父さんやお母さんに
たのんで「ほうしゃせん」の少ないところにつれ
ていってもらおう。できないときは、学校や家で
たくさん本を読んだり、あたらしいあそびを考
えだすのもいいね！おじいちゃんや、おばあ
ちゃんにむかしのあそびを教えてもらうのも楽
しいね。



これっていつまでやるの？これからどうなるんだろう？

これはまだわからない。たくさんのひとたちががんばって「げんぱつ」をおおしたり、ほうしゃのうを
なくすほうをけんきゅうしているんだ。これいじょう「げんぱつ」がこわれなければ、どんどん「ほ
うしゃせん」はへっていく。「ほうしゃせん

がへるまでみんなで協力してがんばってやくそくをまもろう。

それから、これはだいじなことだよ。ききたいこと、しんぱいな
こと、こまったことがあったら、まわりのおとなにどんどん話して
いいんだよ。ちかくのお兄さんやお姉さんでもいい、たくさん話
すんだ。みんなで話しあって、おとなも、子どもも、ちからをあわ
せてほうしゃのうをやっつけよう。



【おうちのかたへ】

●外部被曝・内部被曝を防ぎましょう

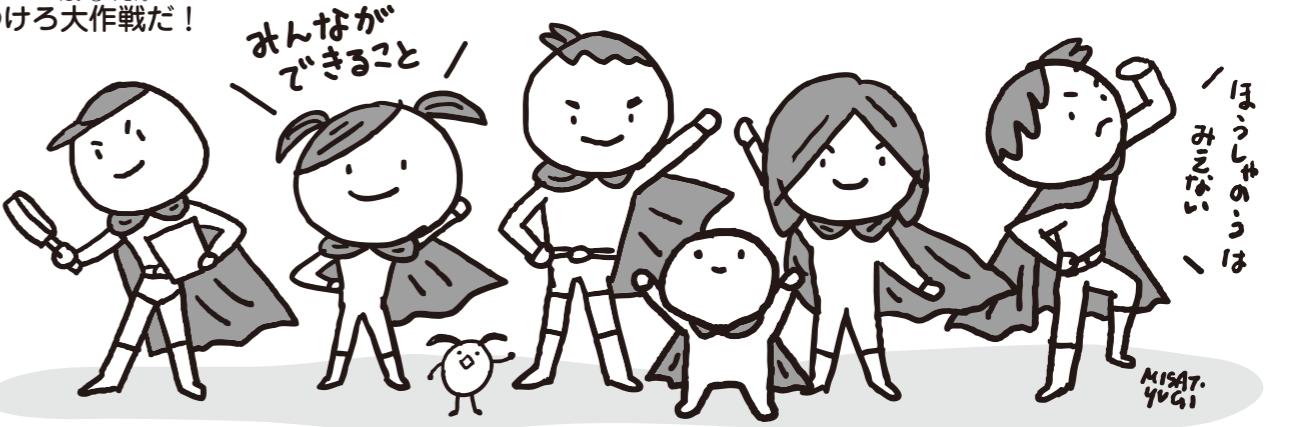
身体の外から放射線をあびるのが外部被曝、吸い込んだり、食べ物や飲み物等によって体内に入った放射性物質から出た放射線をあびるのが内部被曝です。身体の外に付いた放射性物質は落とすことが出来ますが、いったん身体に入った放射性物質はなかなか外には出てきません。身体に入ってきた放射性物質はそこから放射線を出し被曝し続けることになります。これが内部被曝のほうが身体に対する影響が何倍も強いと言われる理由です。内部被曝を出来るだけ避けることが大切です。大人よりも子どもは放射線に何倍も敏感です。放射線量が高場所では、呼吸などで日常的に被曝していますから、出来るところで被曝を防ぐ努力が必要です。汚染のない場所へ積極的に連れて行くことは、子どもの身体を休ませ放射能によって傷ついた細胞を修復するのにとても有効な手段です。

【注意して欲しいこと】

- 赤ちゃんはマスクが出来ません、その分他で徹底的に被曝を防いでください。
 - 脱いだ服は洗濯までビニール袋などに入れて口を縛っておきます。
 - 室内を掃除には掃除機を使わないで、ゴム手袋をはめて濡れた雑巾で放射性物質を拭いてください。
 - 雜巾はこまめに流水で濯ぎ、使用済みの雑巾はその都度捨てましょう。
 - エアコンは使ってOKです。(換気機能はOFFに)
 - カーテンもこまめに洗いましょう。
 - 食べもの、飲み物は出来る限り汚染のないものを選びましょう。
 - 子ども達にも徹底して守れるよう根気よく、理解するまで話をしてていきましょう。子どもの心も気を付けて聞いてあげましょう。
- 「すべてのおとなが、すべてをのりこえて、
子どもたちを守れますように！」

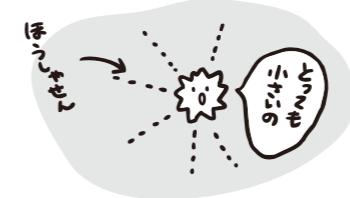
「ほうしゃのう」をやっつけろ！大作戦

みんなも知っているように、3月に「福島第一原子力発電所」(げんぱつ)で、じこが
あったよね。そのために、げんぱつから、たくさんのがんばつで、じこが
からふっててしまったんだ。(※1)みんなのいのちや、からだをまもるために、「ほ
うしゃのう」のことをみんなで勉強してみよう。名づけて！「ほうしゃのう」をやっ
つけろ大作戦だ！



「ほうしゃのう」ってなあに？

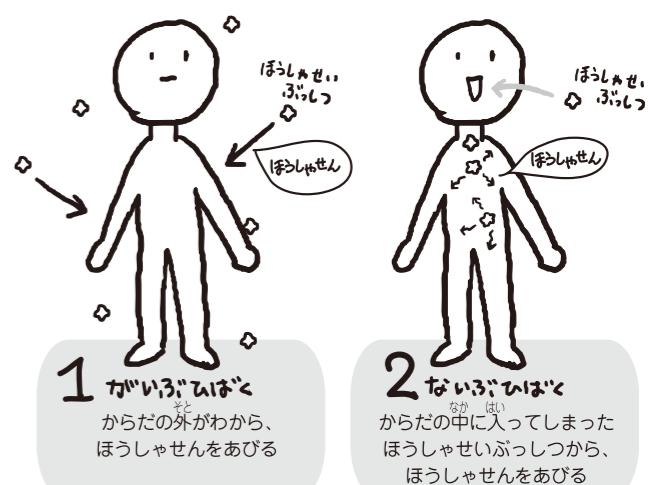
まず、「ほうしゃせん」って、どんなものだから
知っているかな？ほうしゃせんというのは
「光」みたいなもの。たくさんあびると、あとで
たいへんな病気になってしまうことがあるん
だ。「ほうしゃせいぶっしつ」というのは、この
「ほうしゃせん」を出す「つぶ」のようなもの
のことなんだ。



なににきをつければいい？

ほうしゃのうのとくちょうは、目に見えなく
て、おいもないこと。しかも、ほうしゃのう
で病気になったりするのは、何年もたったあ
となんだ。だから、気がつかないうちに、あび
てしまいやすいんだね。

ほうしゃのうをたくさんあびないようにする
ためには、次の2つのことに気をつけよう。



よく「ほうしゃのう」っていうことばを聞くよ
ね。「ほうしゃのう」っていうのは、いませつめ
いした「ほうしゃせん」や「ほうしゃせいぶっ
しつ」のことなんだよ。(※2)



からだをまもるためにには、この2つのひばくを、で
きるだけ少なくしなければならないんだ。

