

「がいふひばく」を少なくしよう！

からだの外がわから、ほうしゃせんをあびることを「がいふひばく」というんだね。どんなことに気をつければ、がいふひばくをへらせるのかな？

1 ほうしゃせいぶっしつに、近づかない

外に出るときは、できるだけ、ほうしゃせいぶっしつが多い場所には近よらないようにしよう。いえの外にはほうしゃせいぶっしつがたくさんたまっていて、きけんな場所がたくさんあるんだ。（※3）



【おうちのかたへ】

（※1）放射性物質は、いま現在も原発から、大気や海などに出続けています。大気に出る量は、いまではあまり多くありませんが、原発の様子、風の強さ、風向きなどに注意ていきましょう。

（※2）正確には「放射能」というのは「放射線を出す能力」のことですが、一般的には「放射線」と「放射性物質」のこと（どちらか、あるいは両

方）を「放射能」と呼んでいます。

（※3）通学路などを子どもと一緒に歩いて、どこが危ないか教えておきましょう。

（※4）大人も徹底して守り、家族みんなの習慣にしましょう。雨に当たったときもシャワーをあびましょう。

2 からだについたら、あらいながそう

外に出たあとは、からだについたほうしゃせいぶっしつを、あらいながしておこう。（※4）



3 おうちの中に、入れない

たてもの中に、ほうしゃせいぶっしつを入れないようにすることもだいじだよ。外からたてもに入るときは、ようふくをはたり、くつをトントンしたりして、ほうしゃせいぶっしつをおとしておこう。



【おうちのかたへ】

（※5）洋服についての放射性物質は、洗たくすれば落ちます。洗たくまでの間、洋服をどこに置いておくか（ほかのものと分けておく等）、またぬれた傘や靴をどこに置くかなども、お子さんと相談して決めておきましょう。

（※6）身体についた放射性物質を洗い流したり放射性物質を家に入れないのは、外部被曝だけでなく、内部被曝を防ぐためでもあります。

「ないふひばく」に気をつけよう！

「ないふひばく」は、ほうしゃせいぶっしつがからだに入るとそこからほうしゃせんがでて、からだの中（ないふ）から長いあいだほうしゃせんをあびてしまうから、とくに気をつけなければいけないんだよ。（※6）

1 吸い込まないようにする

これはもうみんなやっていると思うけど、ほうしゃせいぶっしつを、はなや口から吸い込まないようにするために、かぜの強い日は外ではマスクをしよう。まどはなるべく開けないほうがいいけれど、開けたいときは、おとの人にきいてみてね。（※7）



2 食べもの、飲みものにちゅういする

ほうしゃせいぶっしつがついた食べものや飲みものを、からだに入れないようにすることも、すごくだいじなんだ。

じこのあと、ほうしゃせいぶっしつを多くかぶった野さいが食べられなくなってしまったことは、みんな知っているよね。これからは、土におちたほうしゃせいぶっしつが、根っこをとおして、のうさくぶつ（野さいやお米、くだものなど）の中に入ってしまうことにも、気をつけていかなければならないんだ。

【おうちのかたへ】

（※6）身体に入った放射性物質は、血液を通して、身体中に運ばれます。放射性物質は、その種類によって、決まった場所に吸収される傾向があります。そこで放射線を出しまわりの細胞が被曝し続けます。また、放射性物質から出る放射線の強さが減っていく期間や、放射性物質が身体の外に出されるまでの期間も、その種類によって異なります。

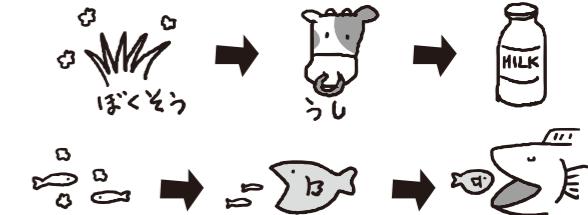
（※7）放射性物質は、原子力発電所から新たに空気中に漏れ出さなければほこりのように、積もっている状態です。風が強い日はマスクをして洗濯物は外に干さ

ないようにしましょう。拭き掃除、カーテンの洗濯などをこまめにすると、室内の放射性物質を減らせます。エアコンは換気機能をOFFにして使えば大丈夫です。

（※8）水道水は、検査の結果を注意しながら飲んでもかまいませんが、非検出でもまったくゼロではありません。子どもにはミネラルウォーターにすればより「安心」ですね。子どもの食べものも汚染の心配のない地域のものを選べばより「安心」です。

●現在の農作物や魚介類の安全基準は「暫定基準（緊急時のもの）」です。日本はこの被災に際し、安全基準を数十倍に上げました。これから長期的に子どもの食を考える上ではより厳しく安全性を保つ必要があります。諸外国の安全基準は、日本の基準の数十分の1程度に規定されています。特に Chernobyl で汚染を受けたヨーロッパではより厳しい基準で食物の安全性を保っています。福島県には、汚染が Chernobyl の避難地域と同じレベル（文科省の SPEEDI の分析結果）もあることをふまえて食の安全と安心を考慮していましょう。これによって農業・漁業に出る影響は、（被曝を防ぐ上で出てくる他の問題も）日本中の人が考え、助け合う必要があります。

ちゅういしなければならないのは、やさidakけじゃないんだよ。たとえば、ほうしゃせいぶっしつを吸い込んだり、ほうしゃせいぶっしつがついた草を食べたりした牛からとれる牛にゅうにも、ほうしゃせいぶっしつが入ってしまうことがある。海だったら、ほうしゃせいぶっしつがついたプランクトン（小さな生きもの）を小さかなが食べ、その小さかなを大きなさかなが食べて……とくりかえしていくうちに、ほうしゃせいぶっしつが広がっていってしまうんだ。（※8）



これからは、いろんな食べものや飲みものを、気をつけていかなければならないんだね。

いちばんだいじなのは、みんなのからだ
のうかや、らくのうかの人やりょうしの人たちが、せっかくがんばってつくってくれたり、とつてくれたりするものを食べられないのは、とてもかなしいことだよね。でも、気をつけないまま食べて、もしもあとでみんながびょうきになってしまったりしたら、その人たちは、もっとかなしむんだよ。
じこがおさまって、きれいな土や空気、海をとりもどせるまでは、食べものには気を付けていかなければならないね。
それまでは、みんなのからだをまもることを、いちばんにかんがえよう。

