

今、子どもたちのために できること

～放射能から子どもたちの心身の健康を守るために～

保護者の皆様へ



平成23年7月

福島県災害対策本部

子どもを屋外に出す場合、 外遊びのときに 気をつけることは？

乾燥して風の強い日などは外出を控えましょう。このような日に外出する際はマスクをしましょう。

小さいお子さんの場合は、砂をなめたり飲み込む可能性があるため、砂遊びや泥遊びは控えましょう。

外で転んだときの傷の手当は、丁寧に洗い流しましょう。

草花や芝生からは高濃度の放射性物質が検出されることがあるため、触ることは避けましょう。もし触った場合には、帰宅後にもよく手や顔を洗い、うがいをさせましょう。

家庭でプール遊びをする場合、水道水の水質に全く問題がありません。

現在、放射線が私たちの生活の中に存在しています。「このような事態が一日でも早く解決してほしい」と、誰もが願っています。

日々、お子さんを守るために各家庭の事情に応じた対応をしていただいております、心や体を休める時間もなく頑張りを続けてこられたことと思います。

保護者の皆さんご自身の心と体の調子を保ち、ゆとりを持って子どもと接してあげてください。

心と体はつながっています

気づいたら次のような工夫をして解消するようにしましょう。

災害によって、大きなストレスを受け、心とからだのバランスが崩れる事があります。今まで経験したことのない気持ちやからだの変調を体験することもあります。

- 不安や恐れ
- 不眠
- 怒りやイライラ
- 食欲不振
- 吐き気
- 頭痛
- 腹痛
- 倦怠感 など

これらは大きなストレスを受ければ、おとなでも子どもでも誰にでも起こりうることです。

信頼できる人に
気持ちを話す
ようにする。

自分の限界を
知って、頑張り
すぎない。

保護者自身の
セルフケア



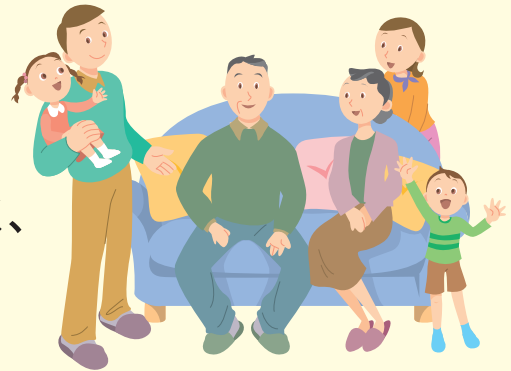
十分に睡眠、
栄養をとるよう
に心がける。

好きな音楽を聴い
たり、入浴するなど
リラックスする時間
を大切にす。

等

子どもとのかかわり しっかり向き合って～Face to Face～

子どもとどう向き合っていますか？
子どもは、「自分は認められている」と
実感できることを望んでいます。
そのため子どもの意見や気持ちをゆっくり聞く、
顔を見て話をする、共感する(うなづく)
ことが大切です。



子どもたちに元気な笑顔を！ おたがいが笑顔で過ごすことが、家族みんなの健康を守ります。

健康なからだづくりを心がけることが大切です

規則正しい生活を
心がけましょう

子どもたちが
元気に過ごすために

バランスのよい食事を
心がけましょう



正しい知識と最新の情報を収集し、
必要以上に心配しすぎないことも大切です。

放射線と健康に関する Q&A

Q 外部被ばく、内部被ばくとは？

A 人体が放射線を受けることを被ばくといいます。「外部被ばく」は、身体の外にある放射性物質から放射線を受けること、「内部被ばく」は、飲食や呼吸により、体内に入った放射性物質から放射線を受けることをいいます。

Q 被ばくはうつるの？

A インフルエンザなどの伝染病とは異なり、放射性物質が伝染することはありません。放射性セシウムは土壌表面に付着している「ちり」のようなものとイメージすればよいので、外出から帰ってきたときに衣服のほこりを払う、靴の泥を落とす、家の中のそうじをまめにを行う等に努めましょう。

また、手を洗う、うがいをする、お風呂に入ったときに髪を洗う、といった生活習慣を身に付けさせましょう。

Q 放射能と放射線はどう違うの？

A 放射線は物質を透過する力をもったもので、アルファ線、ベータ線、ガンマ線などがあります。放射線を出す能力を『放射能』と言い、この能力を持つ物質のことを『放射性物質』といいます。現在、身の周りにある放射性物質は、ガンマ線を出す「放射性セシウム」です。

食物1キログラムあたりに含まれる放射性物質はベクレルという単位で表されます。一方、放射線が人体に与える影響はシーベルトという単位で表されます。ミリシーベルトはシーベルトの千分の1、マイクロシーベルトはシーベルトの百万分の1になります。

Q 日常の家庭生活について

- 散歩はしてもよいですか？
- 洗濯物を外に干してもよいですか？
- エアコン・換気は行ってもよいですか？
- 半袖を着ても大丈夫ですか？

A 事故後4ヶ月経った現在、南相馬市、いわき市、飯館村など県内11市町村で測定した結果、空気中には放射性ヨウ素や放射性セシウムは、いずれも検出されておられません。

地表には放射性セシウムが沈着していますが、空気中の放射性ヨウ素や放射性セシウムの心配はありませんので、風が強くほこりが舞うようなときを除いて、散歩、洗濯物の外干し、エアコンの使用、部屋の換気、半袖を着るなど、日常生活には影響ありません。

今後とも、関係報道機関から提供される情報に留意してください。

放射線に関する相談先

☎024-521-8127
午前8:30～午後9:00(土日祝日含む)

詳しくは、県のホームページをご覧ください。

<http://www.pref.fukushima.jp/j/housyasenshitsumon7.pdf>