

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

Things what we can do now for our children

~For the protection of children's health both physically and mentally from radioactivity ~

For Parents and Benefactors

July 2011

Disaster Response Headquarters

Fukushima Prefecture

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。

What are precautions for children when taking them outside to play?

Please refrain from going out when the air is dry and wind is strong. If you have to go out on such a day, wear masks.

If your child falls down and gets injured while playing outdoors, please carefully wash away the dirt on the scar.

You do not have to worry about the quality of tap water when having your children play in a pool within your premises.

As high concentration of radioactive substances are often detected in flowers, plants and grasses. please let your child avoid touching them. If he or she touches them, help your child carefully wash the hands and face, and gargle the throat after coming back to home.

As small children are likely to lick or swallow sand, please refrain from allowing them to play with sand or mud.

Now, radiation is existent in our daily lives. Everyone hopes for the earliest resolution of these circumstances.

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



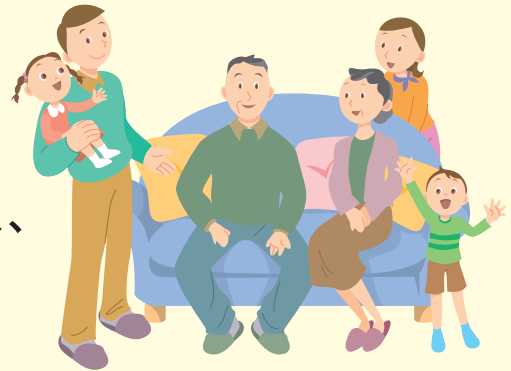
十分に睡眠、
栄養をとるよう
に心がける。

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。

All the parents and benefactors must have been working hard to protect children in accordance with each family's condition without taking enough time for rest of both body and mind.

Please maintain a balanced mind and body, as well as associating with your child in a relaxed manner.

Mind and body are interrelated.

A disaster increases the build up of stress and can decay the balance of mind and body. You may experience unprecedented abnormality in feeling and body.

- Anxiety and Fear ● Insomnia
- Anger and Irritation ● Anorexia
- Nausea ● Headache
- Stomachache ● Malaise

These symptoms are likely to occur to both adults and children when heavily stressed.

If you notice any of the symptoms above, please eliminate it with the following measures.

~Self care for parents and guardians~

- Please tell someone you trust about your feelings.
- Please recognize your breaking point, and do not strain yourself too much.
- Please place value in time to relax, such as listening to your favorite music or taking a bath.
- Please make sure you are getting enough sleep and the right nutrition.

Interaction with children

Interact with them on a face-to-face basis. ~Face to Face~

How are getting along with your children?

Children hope to feel that they are being recognized and listened to by others.

Accordingly, it is important to slowly listen to your children's opinions and ideas, talk with them face to face and empathize with them (nod at them).

Vibrantly smile at children! A smile on everyone's face will protect the health of all the family members.

Physical preparation for health is important.

For the well-being of children.



- Try to live a well-regulated life.
- Try to have well-balanced food.

Please collect accurate knowledge and the latest information. It is also important not to over worry.

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>

Q & A concerning radiation and health

Q: What is external exposure and internal exposure?

A: The term, 'Exposure' refers to a condition when a human body is irradiated to radiation.

The term, 'External exposure' means that a human body is exposed to radiation emitted from radioactive substances outside the body, and the term 'Internal exposure' means that a human body is exposed to radiation from radioactive substances absorbed in the body by eating and breathing.

Q: Is the exposure transmittable?

A: Unlike infectious diseases including flu, radioactive substances are not transmittable. You can assume radio-caesium as dust deposited on the soil surface. Therefore, what you have to do is to remove dust from the clothes and take off the mud on the shoes when coming home, and clean inside the house from time to time.

In addition, help your child to make washing hands, gargling, and shampooing their hair when taking a bath a habit.

Q: What's the difference between radioactivity and radiation?

A. Radiation has the ability to penetrate materials, and includes Alpha(α)rays, Beta(β) rays and Gamma(γ)rays. The ability to emit radiation is called 'Radioactivity' and the material that contains such ability is called 'Radioactive substance'. The radioactive substance prevailing in our environment is 'Radio-caesium' that emits Gamma rays.

The radioactive substance contained in 1 kg of food is expressed in the unit of Becquerel (Bq). On the other hand, the effect that radiation gives to a human body is expressed in the unit of Sievert (Sv). The unit of Millisievert (mSv) is a thousandth of Sv, and Microsievert is a millionth of Sv.

Q: Daily life at home

A. 4 months after the accident, no radioactive iodine and radioactive caesium are detected in the air of 11 municipalities such as Minamisoma City, Iwaki City and Iitate Village through measurement.

Although radioactive caesium is deposited on the surface of the ground, we do not have to worry about the air dose of radio-iodine and radio-caesium. Therefore, except days when strong winds blow to make the air dusty, we are free from concerns for taking a walk, drying laundry outside, ventilating the room and wearing half-sleeves in the daily lives.

Anyway, please keep a close watch of the information released by media.

Contact for consultation about radiation

☎0120-988-359 8:30 ~20:00 (weekdays)

8:30 ~18:00 (Saturday, Sunday and National Holidays)

Please see the website of Fukushima Prefecture below for the further details.

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