

# 自然の中で体を動かし、 心と身体を育てましょう！

成長期の子どもにとって、自然の中で家族や友達と一緒にのびのびと身体を動かすことは、身体機能や脳の発達にも大切です。豊かな自然の中で手足を動かすことで、心と感覚機能のバランスが養われます

## ○自然と向き合い楽しい時間を過ごす

四季の草花観察、虫取、泥んこ遊びや砂遊び、マツボックリ・どんぐり拾い、夏の海水浴など、私たちは自然と向き合い、子どもや家族と一緒に楽しい時間を過ごすことで、自然の恵みを知り、健康な心と身体が育つということです。

## ○日光は骨の成長発達に影響を及ぼす

外遊びの減少は、とくにビタミンD欠乏による、骨の成長不全を起こす「くる病」などが懸念されます。また、ビタミンD欠乏は大腸がん、乳がんの発生頻度を高めるという報告や、妊娠期間中に日照時間が短い母親の胎児への影響も増加するという報告もされています。体内で必要とするビタミンDは日光（紫外線）から得られます。

## ○のびのびと身体を動かす

福島県内の子どものスポーツ活動率は原子力災害の前から全国で最下位でした。（注1）子ども達にとって、野外での活動やスポーツが健康増進と健全な心身の成長のためにも大切です。

## ● 日頃の外遊びの注意点 ●

外遊びを安心して行うためには、状況に応じて子どもを優しく見守って下さい。

- ①日差しの強い日中は、帽子、日焼け止め、水分の補給で熱中症の予防をする
- ②道路移動中は、車、バイク、自転車等の交通安全に気をつける
- ③野山では、虫、蜂、毛虫などの害虫対策をする
- ④公園では、遊具に首回りの衣服の紐などが引っかからない服装をする
- ⑤川・海では、子供が落ちたり溺れたりしないよう目を離さない
- ⑥帰宅後は、うがいや手足の汚れを洗って身体を清潔にする



原子力災害により放出された放射性物質による影響を考えると外遊びや野外活動には不安があるのだけど…



## ★現在、環境中の放射線量は原子力災害前に近づいている

今、環境中の放射性物質は、太古の昔から存在する天然放射性物質の放射性カリウムなどと、原子力災害に伴う放射性セシウムです。放射性ヨウ素は減って環境中から無くなりました。市のホームページに公表されているとおり、原子力災害前の放射線量に近づいています。  
[参考] 県いわき合同庁舎（平）の平常値（平成21年度調査）は0.05～0.06  $\mu\text{Sv/h}$ 。



原子力災害により放出した放射性物質は、比較的揮発性の高い放射性ヨウ素と放射性セシウム等です。放射性ヨウ素のヨウ素-131は半減期が8日で、今はほとんどありません。放射性セシウム-134の半減期は2年で、3分の1に減少しました。放射性セシウム-137は1割程度減少しました。

## ★毎日、日が暮れるまで外遊びをしても、年間1mSv（ミリシーベルト）以下

子ども達が日暮れまで毎日外遊びを行っても、年間1 mSv（ミリシーベルト）を超える状況ではありません。

## ★測定場所で放射線量が違うのはなぜ？

測定場所で少し違うのは、天然放射性物質の存在状況と原子力災害に伴う放射性セシウムの分布状況の違いです。

## ★身体の中に取り込まれる放射性物質は極めて微量

土埃で舞い上がる放射性物質は極めて微量です。また、プール・海水浴や泥遊び・砂場遊びからも、多量に放射性物質を取り込むことはありません。今は、原子力災害前の自然環境に近づいています。



平成26年度遊泳前海水浴場水質調査によると、勿来海水浴場と四倉海水浴場の水浴場水質基準は最高のAAとAと共に綺麗な海水です。

「いわき」は気候に恵まれ、寒暖の差が比較的少なく、海岸部の小名浜の日照時間は東北地方で一番長いまち。四季を通じて山、川、空が美しく自然ゆたかなところですよ。ぜひ、楽しみたいですね。

注1：（出典）総務省統計局 社会生活基本調査2006年版（全国の県別スポーツ活動率）

発行 「保健師の活動と放射線」環境省原子力災害影響調査事業（放射線の健康影響に係る研究調査事業）  
ホームページ <http://phnradiation.jp/>

いわき市保健所  
ホームページ <http://www.city.iwaki.fukushima.jp/index.html>

（2014年11月作成）