



# 放射線から身を守るために

放射線から身を守るためには、生活習慣や調理方法において、心がけるポイントがあります。

## ■生活習慣で心がけたいこと

- ① 外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。
- ② 玄関に入る前に、靴についた泥や土を落としましょう。
- ③ 砂ほこりがまうような風の強い日には、窓を開けないようにしましょう。
- ④ 室内の掃除をこまめにしましょう。床や窓、窓わくなどを水拭きしましょう。(拭くときは、一方向で拭くようにしましょう)
- ⑤ 校庭や砂場でけがをした時は、傷口を水で洗いましょう。
- ⑥ 雨の日は、ぬれないように雨具を使いましょう。



## ■調理をするときに心がけたいこと

野菜を食べるときは、

- ① 水で十分に洗いましょう。
- ② 皮や外葉をむいてから使いましょう。
- ③ ゆでる。(ゆで汁は捨てましょう)
- ④ 食品は産地や品目がかたよらないようにしましょう。

