

包括的放射線教育とは

私たちは、2011年3月11日に東日本大震災を経験しました。海岸に近い地域では津波の被害を受けました。さらに、2011年3月12日に福島第一原子力発電所の1号機原子炉建屋で水素爆発が起き、3月14日には3号機原子炉建屋でも水素爆発が起き、放射性物質が放出されてしまいました。

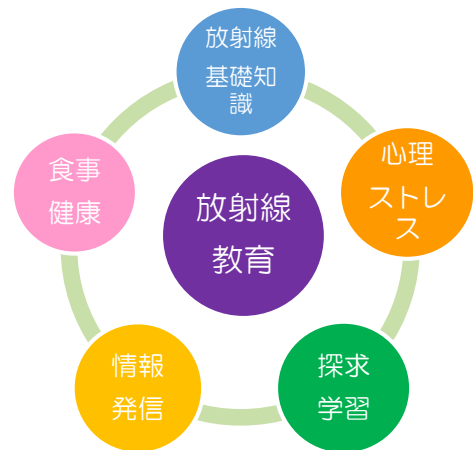
2017年、震災および原発事故から6年が経ち、私たちの住んでいる福島県では除染も進み、放射線量は減ってきています。しかしながら、低線量下で暮らす私たちは、放射能や放射線について適切な情報を知り知識を持ち、適切に対処し健康を守りながら生活する必要があります。そのため、福島県では放射線教育に取り組んでいます。

しかし、健康被害がある（病気になる原因）のは放射能や放射線だけでしょうか？

食事を摂ったり摂らなかったり、栄養バランスの偏った食事をしていたり、運動不足だったりすると肥満や成人病のリスクが上がります。

運動をしないと骨が強くならず、上手な体の動かし方ができないと怪我もしやすくなります。

ストレスは、心の健康だけでなく体の健康も損ないます。病気になったことからストレスがかかることもあれば、ストレスをため込んでしまったことから病気になることもあるのです。



今回の授業では、トータル的に健康な身体を作り、健康な生活をしていくための学習をします。正しい知識を持って発信していけるように学んでいきましょう。

放射線の授業では、正しい放射線の性質や影響などの知識を学びます。

栄養・免疫力の授業では、病気に負けない体づくりを学びます。

心理教育の授業では、ストレスや放射線、風評被害に負けない心を学びます。

それぞれが自分たちの生活に関係していること意識して学ぶため、今回は3つの授業を同時に行います。今回は**運動の授業**を行いませんが、運動をすることも大切です。運動をしてたくましい体も作ってください。