

## ◆体内、食物中の自然放射性物質

●体内の放射性物質の量

カリウム40	4000ベクレル
炭素14	2500ベクレル
ルビジウム87	500ベクレル
鉛210・ポロニウム210	20ベクレル

(体重60kgの日本人の場合)

●食物(1kg)中のカリウム40の放射性物質の量(日本)  
(単位:ベクレル/kg)



出典:(財)原子力安全研究協会「生活環境放射線データに関する研究」(1983年)より作成

## 放射線から身を守るには

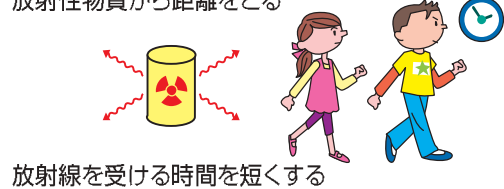
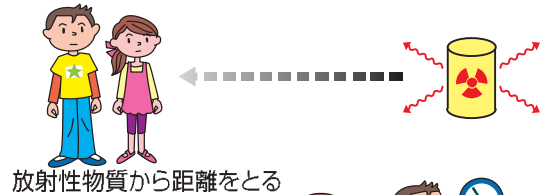
外部からの放射線から身を守るには、放射性物質から距離をとる、放射線を受ける時間を短くする、放射線を遮る方法があります。

放射線量は、放射性物質からの距離によっても大きく異なり、放射性物質から離れば放射線量も減ります。

例えば、距離が2倍になれば受ける放射線量は、4分の1になります。

その他、被ばくする時間を減らしたり遮へい物を置いたりすることにより放射線量を減らすことができます。

## ◆放射線から身を守る方法



## 測ってみよう

簡易放射線測定器「はかるくん」を使って、放射線は距離や遮へいによってどのように減るのか測ってみよう。