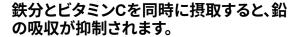
# カルシウム、鉄分、ビタミンC の豊富な食事を

# さらに詳しい情報は

# カルシウムは鉛の吸収を抑制し、歯や骨を強くします。

## カルシウム

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 豆腐
- イワシ、鮭(骨つきの水煮缶)



# 鉄分

- 赤身の牛肉、鶏肉、七面鳥、魚介類
- 鉄分を強化したシリアルやパン
- 乾燥豆
- 大豆
- 卵

# ビタミンC

- ザボン、オレンジ、グレープフルーツ
- パパイヤ、パイナップル、グアヴァ
- キウイ、イチゴ
- さつまいも
- トマト、ブロッコリ、ピーマン
- ほうれん草、ケール、その他の青野菜

### 避けたほうがよい食品

フライドポテト、ポテトチップス、鶏皮、豚の皮、ベーコン、ソーセージ、揚げ物全般、動物性脂肪を多く含む食品全般

#### ハワイ小児鉛中毒予防プログラム

ハワイ州保健局

Lead.hawaii.gov

doh.lead@doh.hawaii.gov 808-733-9055

# 米国疾病予防管理センター

Cdc.gov/nceh/lead

米国環境保護局 Epa.gov/lead

米国消費者製品安全委員会

Cpsc.gov

ハワイ毒物管理センター

Hipoisoncenter.org

1-800-222-1222





ハワイ州保健局が行う活動には、人種や肌の色、出身国、言語、年齢、性別、性自認や性表現、性的指向、宗教、障害の有無にかかわらず、すべての人が参加することができます。何か問題が起きた場合は、180日以内に積極的是正措置担当者までお問い合わせください(郵送の場合:Box 3378, Honolulu, HI 96801、電話の場合:808-586-4616(音声/テレタイプライター))。

2019年4月





ケイキ (子供たち) を鉛から守ろう



子供が鉛に暴露しても、何の症状も 現れない場合もありますが、脳の発達 が影響を受け、学校に上がったときに 学習障害や行動障害が発生する可能 性もあります。

最も大きなリスクにさらされているのが、乳幼児や小さい子供たちです。

塗料の破片やほこり、おもちゃ、土、水、陶磁器の皿などに含まれている 鉛を食べたり、吸い込んだりすること によって、血液中の鉛濃度が上昇し ます。

鉛は家庭内にも、ご近所の家の中に も、子供たちがよく行く場所にも、どこ にでもあります。

妊娠中の女性の場合、血中の鉛濃度 が高くなると、その鉛が胎児に受け継 がれる可能性があります。

# 鉛中毒は予防可能です 鉛検査については、かかりつけ医にご相談ください

# 今日からすぐに始められる対策

## 手洗いの徹底

□ 食事の前や外遊びから帰ってきたら、子 供の手や顔をよく洗いましょう。

#### 掃除を頻繁に

- □ 家の中に入るときには靴やスリッパを脱ぎましょう。
- □ 床やカーペット、ラグ、家具などをHEPAフィルター付きの掃除機で掃除しましょう。
- □ 洗えるモップや使い捨てのモップで床の ほこりを取り除きましょう。
- □ 窓枠は石けんと水で拭き掃除をしましょう。
- □ 掃除に使ったスポンジやペーパータオル、布きれは捨てましょう。
- □ おもちゃやおしゃぶり、その他子供がよく 口に入れるものはよく洗いましょう。特に 床に落ちた場合は。

#### 健康的な食事を心がける

- □ 食事や軽食は規則正しく与えましょう。鉛 は特に空腹時に吸収が促進されます。
- □ カルシウム、鉄分、ビタミンCを豊富に含む食品を子供に与えましょう。
- □ 脂肪分の多い食べ物は控えめにし、子供 の体内に吸収される鉛の量を抑制しまし ょう。

### 冷水を使う

- □ 水道の水を6時間以上使用していなかった場合は、30秒以上水を出しっぱなしにしてから使います。
- □ 給湯栓から出てくるお湯を飲ませたり、 料理に使ったり、粉ミルクをつくったりしてはいけません。

### その他の対策

- □ ペンキがはがれかけている場所の近くに ベビーベッドやベビーサークルを置かな いようにします。
- □ 鉛を使った仕事をしている家族がいる場合は、家の中に前にシャワーを浴び、服を着替えます。着ていた服は他の家族の衣類とは別に洗濯します。
- 家の改装や建築現場には子供を近づけないようにします。
- □ 陶磁器の皿や器、コップなどは、鉛不使用のものを選びましょう。





鉛を含有する陶磁器の皿の例