

SOL OCH UV-STRÅLNING – RÅD OCH TIPS FÖR VISTELSE UTOMHUS PÅ FÖRSKOLAN

Solen är nyttig, men barn i förskolan får lätt för mycket sol under promenader och lek utomhus. Barn är extra känsliga för UV-strålningens skadeverkan. Barnets hud är tunnare och har sämre pigmentbildning än vuxnas. Detta leder till att de lättare bränner sig. Om barnets hud blir röd eller bränd upprepade gånger kan det leda till en ökad risk för hudcancer med åren.

Det bästa skyddet mot hudcancer senare i livet är att hindra barn från att bränna sig. Barn under ett år ska inte alls vistas i solen.

Barn på förskolor med mycket vegetation på gårdarna exponeras för mindre UV-strålning, tänk därför på följande:

- Undvik avverkning av spontant uppväxande träd.
- Placera lekinstallationer i trädskugga.
- Tänk på väderstrecket vid planering av förskolegård och vid tillbyggnad av förskola. Fria ytor bör ligga öster om förskolebyggnad så de har morgonsol. Skuggande växtlighet i sydväst ger bra solskydd mitt på dagen.
- Tillvarata tillfällen att vistas i skog och naturmark.

Hur skyddar man barnen bäst?

Kläder: Se till att barnet har solhatt och luftiga bomullskläder med tät väv/tätt tyg och långa ärmar och ben. Solhatt är att föredra framför keps eftersom en hatt även skyddar öron och nacke.

Tidsplanering: På förmiddagen och eftermiddagen kan små och stora barn egentligen vara ute hur mycket som helst. En bra riktlinje är före kl 11 på förmiddagen och efter kl 15 på eftermiddagen. Om ni är ute mitt på dagen är det bra om det finns mycket träd, ängsmark och gräsmatta runtomkring som skyddar. Undvik stranden, vatten eller öppna platser mitt på dagen. Vatten reflekterar solens strålar. Vinden svalkar fastän solens brännkraft är stark. Använd SMHI:s UV-index vid stark sol.

Solskyddsmedel: Om barnet har heltäckande kläder och solhatt behövs bara solskyddsmedel där kläderna inte täcker, t ex händer och fötter. Använd ett solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor. Från solskyddsfaktor 15 och uppåt samt att den ska skydda mot både UVA och UVB strålning. Till barn är det bra att använda ett solskyddsmedel med partikelfilter för då ser man var barnet blivit insmört. Det bildas en vit hinna utanpå huden av medel med partikelfilter och det är mindre risk för irritation i huden av dessa produkter. De minsta barnen ska ej smörjas in med solskyddsmedel utan de ska skyddas genom att vara i skugga. Solskyddsmedel kan aldrig ersätta tidsplanering, kläder och skugga. Med solskyddsmedel kan du aldrig förlänga tiden ute, vilket du kan med kläder, tidsplanering och skugga.

Kom ihåg att i alla åldrar är solskyddsmedel ett komplement till kläder och skugga!

För mer information se även:

www.stralsakerhetsmyndigheten.se -

Strålsäkerhetsmyndigheten, Solskyddsfaktorer - sju tips för säkrare lekplatser och friskare barn

www.smhi.se - SMHI, UV-index

www.vardguiden.se - Vårdguiden

Vi har även information och länkar på vår hemsida: www.srmh.se. Vid frågor kontakta våra miljö- och hälsoskyddsinspektörer på telefon 08-578 663 00 eller mejla till miljokontoret@srmh.se.