



Solbeskyttelse i Daginstitution Midtby

I Daginstitution Midtby ønsker vi at bruge uderummet så meget som muligt. Men om sommeren er vi nødt til at tage forholdsregler for at beskytte børnene mod for meget sol.

Følgende er udpluk af diverse publikationer fra Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse, og ligger til grund for hvordan vi håndterer solbeskyttelse.

Skygge, tøj og solhat

Børnene skal beskyttes i solen, når UV-indekset er 3 eller mere i månederne fra april til september. Sundhedsstyrelsen anbefaler skygge som den bedste solbeskyttelse for børnene. Vi opfordrer børnene til at lege i de områder med mest skygge. I videst muligt omfang indrettes legepladsen, så børnene kan lege i skyggen, når solen står højest. Vuggestuebørnene er kun lidt ude i tidsrummet 11-15. Undtagelsen kan være hvis de er på tur, og om eftermiddagen er klokken oftest i nærheden af 15 inden de er ude igen. Tøj og solhat er den næstbedste solbeskyttelse. Derfor skal børnene have let tøj på hjemmefra eller med i institutionen, der dækker albuer og knæ, samt en bredskygget solhat.

Om indsmøring af solcreme

Børnene skal være smurt i rigelig mængde solcreme hjemmefra (1håndfuld til en krop), det vil være beskyttelse resten af dagen.

Børnene skal smøres med solcreme når UV-indekset er 3 eller mere, og når børnene skal være udenfor i mere end ca. ½ time, og der hvor tøjet ikke dækker huden. De fleste børn vasker ansigtet og hænderne efter måltidet. Derfor smøres børnene i ansigtet og på hænderne i institutionen inden de går ud igen om eftermiddagen.

Vi er opmærksomme på børn med særlig sart hud, at de smøres særlig grundigt. Hvis børnene har leget meget med vand, kan vi også give dem en ekstra indsmøring.

Vi bruger solcreme faktor 15, som er Svanemærket og godkendt af Allergiforbundet.

UV-indekset

Det kan være svært at vurdere, hvornår UV-indekset er 3 eller mere på legepladsen. Vi har UV-apps på telefonerne på alle stuer, så vi kan tjekke det når vi går ud. Som tommelfinger-regel skal børnene solbeskyttes fra tidlig formiddag på en skyfri højsommerdag og ved middagstid i foråret og sensommeren og på let skyede dage.

Hold ikke børnene indendørs

Det anbefales ikke at holde børnene indenfor, når solen er stærk. Det er nemlig vigtigt, at børnene har mulighed for at være fysisk aktive udenfor, og sollys er nødvendigt for at danne D-vitamin.

D-vitamin

Solen er vores vigtigste kilde til D-vitamin. D-vitamin dannes hurtigt i huden, så der er ikke behov for længerevarende ophold i solen. Kroppen kan godt danne D-vitamin, selvom man beskytter sig i solen. Undersøgelser har vist, at personer, der bruger solcreme, kan have samme D-vitaminstatus som personer, der ikke bruger solcreme.

Revideret juni 2017