

Solbeskyttelse i dagtilbud

Ingen børn bør kunne blive solskoldet når de er i dagtilbud. Derfor skal børn i dagtilbud beskyttes mod solen, når uv-indekset er 3 eller mere. I Danmark er det typisk i månederne fra april til september.

Skygge

Dagtilbuddene skal sørge for skyggemuligheder, når børnene er uden for i solen. Legepladsen bør indrettes, så børnene kan lege i skyggen, f.eks. ved at plante træer og sætte solsejl eller parasoller op på områder hvor børnene leger mest.

Søg indendørs eller søg skygge, når solens stråler er skarpest mellem 12 og 15, når uv-indekset er over 3.

Se også Kræftens Bekæmpelses side med spørgsmål og svar om solbeskyttelse til daginstitutioner og skoler: https://www.cancer.dk/solkampagnen/Faq-sol/#Til_skoler_og_daginstitutioner.

Tøj og solhat

Tildækning af huden med tøj og solhat er rigtig god beskyttelse mod uv-stråling. Bed forældrene om at give børnene let tøj på hjemmefra, som mindst går til knæ og albuer, samt en bredskygget solhat.

Solcreme

Når uv-indekset er 3 eller mere, bør børnene smøres med solcreme, der hvor tøj ikke dækker huden. Børnene skal smøres i rigelig mængde solcreme. En god tommelfingerregel er: En god børnehåndfuld solcreme til én hel barnekrop (20 ml). Det anbefales at vælge en svanemærket og allergimærket solcreme med mindst beskyttelsesfaktor 30.

Det anbefales, at børnene smøres med solcreme af pædagogerne om formiddagen, inden børnene skal ud, som et supplement, hvor tøj eller skygge ikke beskytter. Solcremen kan som udgangspunkt holde hele dagen. Genindsmøring anbefales dog, hvis børnene bader eller sveder meget.

Se også Kræftens Bekæmpelses side med spørgsmål og svar om solcreme: https://www.cancer.dk/solkampagnen/Faq-sol/#Om_solcreme_og_selvbruner.

Særligt udsatte børn

Børn, der er særligt lyse i huden, og børn med mange fregner eller rødt hår er særligt udsatte og skal beskyttes ekstra med skygge og tøj, ligesom de kan have brug for en ekstra indsmøring med solcreme og evt. bruge en højere faktor.

Børn med mørk hud

Børn med mørk hud har et naturligt forsvar mod solens uv-stråling, men de kan stadig blive skoldede og få hudskader. Det anbefales, at alle børn i dagtilbud solbeskyttes på lige fod.



Uv-indekset

Det kan være svært at vurdere, hvornår uv-indekset er 3 eller mere på legepladsen. Den gratis app kaldet 'UV-INDEKS' giver det aktuelle UV-indeks på smartphones. Det aktuelle UV-indeks findes desuden på www.dmi.dk, og dagens indeks kan findes i de daglige vejrudsigter.

Temperatur og uv-indeks hænger ikke nødvendigvis sammen. Uv-indekset kan nogle gange godt være højt, selvom det er køligt (især om foråret ved blå himmel) og der er skyer på himlen. Her kan appen UV-INDEKS være en hjælp, da den fortæller, hvad uv-indekset er både med og uden skyer.

Hold ikke børnene indendørs

Børnene bør ikke holdes 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.