

Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde

Modellprojekt: „Smarte Bildung für Familien – mobile Familienbildung im Landkreis Börde“

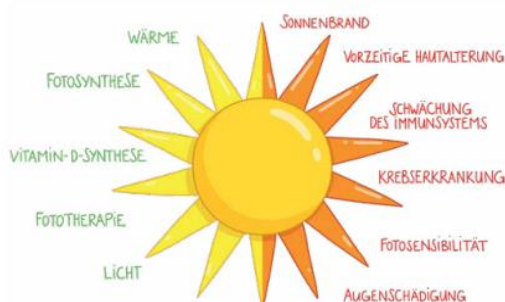
Familienhaus Börde, Halberstädter Str. 3a, 39387 Oschersleben, Internet: www.familienhaus-boerde.de, Telefon: 0176 – 55 61 18 72, E-Mail: smart@familienhaus-boerde.de

Sonnenschutz für Babys und Kinder

Der Juni ist da und das schöne Wetter lockt nach draußen in die Sonne. Doch die Sonnenstrahlen enthalten ultraviolette Strahlung und diese ist gefährlich für die Gesundheit. UV-Strahlung kann in den Augen und auf der Haut bleibende Schäden verursachen und ist krebserregend. Immer mehr Menschen – auch junge Leute – erkranken an Hautkrebs. Kinder und Babys sollten daher niemals der prallen Sonne ausgesetzt werden. Kinder sind besonders gefährdet. 80 Prozent aller Sonnenschäden werden bereits vor dem 18. Lebensjahr verursacht. Die Gründe dafür sind: Kinderhaut ist besonders empfindlich, Kinder verbringen besonders viel Zeit im Freien und Kinder können die Gefahren noch nicht einschätzen.



Die zwei Seiten der Sonne



Das Bundesamt für Strahlenschutz hat in einer kostenlose InfoBroschüre für Eltern eine schöne Übersicht zum Thema Sonnenschutz für Kinder in Kindergarten und Grundschule erstellt.

Einfach auf den

Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen

[Sonnenschutz für Kinder in Kindergarten und Grundschule - Infobroschüre für Eltern \(bfs.de\)](#)



SCAN ME

Für Säuglinge und Kleinkinder bis zum zweiten Lebensjahr gilt:

Babys unter einem Jahr sollten nicht großflächig mit Sonnencreme eingecremt werden, da nicht ausreichend untersucht ist, wie chemische UV-Filter auf die empfindliche Babyhaut wirken. Die Hautoberfläche der Kinder ist im Verhältnis zum Körpergewicht größer, als bei Erwachsenen. Durch das Eincremen können vergleichsweise viele Inhaltsstoffe über die Haut in den Organismus gelangen, weshalb man es sicherheitshalber vermeiden sollte.

Babys können ihre Temperatur noch nicht selber regulieren. Sie müssen erst lernen, richtig zu schwitzen. Durch Sonnencreme wird das Schwitzen noch zusätzlich erschwert.



Daher: Babys und Kleinkinder werden von Kopf bis Fuß mit UV- undurchlässiger Bekleidung („UV-Standard 801) geschützt, diese sollte luftig und nicht zu eng sein. An unbedeckten Hautstellen soll für Babys geeignete Sonnencreme LSF 50+ verwendet werden (UV-a und UV-B-Strahlen Blocker). Diese Creme muss alle 3 Stunden aufgetragen werden.

Wichtig: Babyöl ist kein Sonnenschutzmittel, im Gegenteil es erhöht die Lichtempfindlichkeit!

Allgemeine Regeln für den Schutz vor der Sonne.

Bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr am besten im Haus, notfalls aber zumindest im Schatten. In dieser Zeit ist die Intensität der UV-Strahlung dreimal so groß wie am Rest des Tages.

Bekleiden Sie sich und die Kleinen mit leichter, weiter Kleidung und einem Hut mit breiter Krempe. Mehr als Arme und Beine sollten der Sonne nicht ausgesetzt werden. Denken Sie auch an Körperstellen wie die Fußrücken. Schutz bieten hier beispielsweise Söckchen in den Sandalen oder noch besser geschlossene Schuhe (z. B. Espadrilles).

Achten Sie darauf, dass die Kleidung möglichst wenig UV-Strahlung auf die Haut lässt. Dazu greifen Sie am besten auf UV-Schutz-Kleidung zurück. Die Kleidung sollte einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor (möglichst nicht unter 40) haben. Sollen sie keine UV- Schutzkleidung haben, bevorzugen Sie dunkle Kleidung vor heller, Baumwolle vor Kunstfasern und trockene vor nassen Textilien.

Schützen Sie die Augen mit einer Sonnenbrille. Achten Sie dabei auf Prüfsiegel wie CE-Zeichen und Zeichen „UV 400“. Am besten Kaufen Sie die Sonnenbrillen möglichst im Fachgeschäft.

Wind und Wasser kühlen zwar, aber die UV-Strahlung ist nicht vermindert. Gerade bewölkte Tage mit Wind sind gefährlich, da die uns die Gefahren der Sonne vergessen lassen.

Der UV-Index gibt Ihnen eine gute Orientierungshilfe, wann Sie welche Sonnenschutzmaßnahmen für sich und die Kinder ergreifen sollten. Ein UV-Index von 1 oder 2 gilt als unbedenklich, ab 3 bzw. 4 ist ein Sonnenschutz erforderlich. Die aktuellen Werte des UV-Index vor Ort sind jeder WetterApp zu entnehmen.

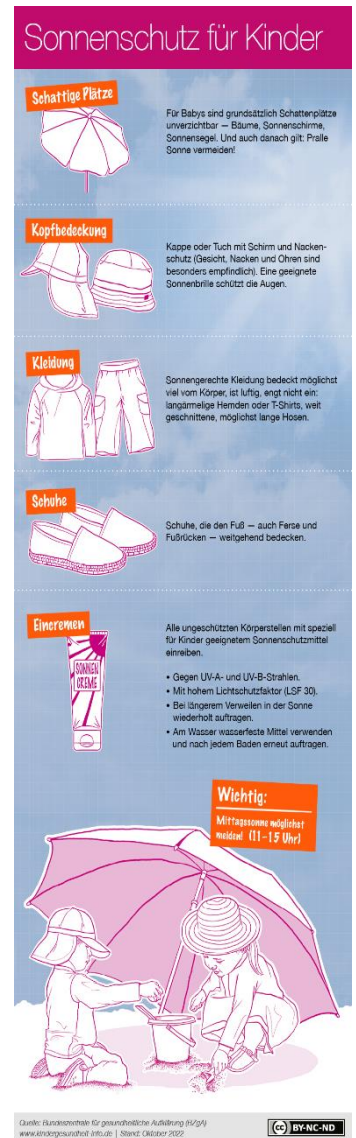
Cremen Sie Ihr Kind sorgfältig mit einem Sonnenschutzmittel ein. Auch im Schatten müssen Sie Ihr Kind gut eincremen, denn UV-Licht wird aus allen Richtungen reflektiert ganz besonders von Wasser, hellem Sand oder Schnee. Nutzen Sie dazu eine kindgerechte Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).

Unser Kinderbuchtipp zum Thema:

Diesen Monat empfehlen wir das Material, welches vom Bundesamt für Strahlenschutz zur Verfügung gestellt wird. Unter diesem Link können Eltern, Schulen und Kindergärten kostenlos Materialien zum Thema „Sonne- Ich passe auf!“ als PDF-Dateien herunterladen.

Einfach auf den Link klicken oder den QRCode mit dem Handy scannen

[BfS - Sonne - aber sicher! - Unterrichtsmaterial "Sonne - aber sicher!"](#)



Unterrichtsmaterial "Sonne - aber sicher!"

Das Material "Sonne - aber sicher!" ist ein kostenloses Unterrichtsmaterial, das vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) entwickelt wurde. Es enthält Informationen über die Gefahren der UV-Strahlung und Tipps, wie man sich und seine Kinder vor der Sonne schützen kann. Das Material ist in verschiedenen Sprachen erhältlich und kann als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Das Material ist in verschiedenen Sprachen erhältlich und kann als PDF-Datei heruntergeladen werden. Es enthält Informationen über die Gefahren der UV-Strahlung und Tipps, wie man sich und seine Kinder vor der Sonne schützen kann.

Das Material ist in verschiedenen Sprachen erhältlich und kann als PDF-Datei heruntergeladen werden. Es enthält Informationen über die Gefahren der UV-Strahlung und Tipps, wie man sich und seine Kinder vor der Sonne schützen kann.

Das Material ist in verschiedenen Sprachen erhältlich und kann als PDF-Datei heruntergeladen werden. Es enthält Informationen über die Gefahren der UV-Strahlung und Tipps, wie man sich und seine Kinder vor der Sonne schützen kann.

Das Material ist in verschiedenen Sprachen erhältlich und kann als PDF-Datei heruntergeladen werden. Es enthält Informationen über die Gefahren der UV-Strahlung und Tipps, wie man sich und seine Kinder vor der Sonne schützen kann.

