







Børnehuset Mejemarken.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler:

-  At børn og voksne solsikre sig mellem kl. 12. & 15., når UV-indekset er 3 eller mere.
-  En kombination af skygge, solhat og tøj samt solcreme (hvor tøjet ikke dækker) som den bedste måde at solsikre sig.
-  At institutionen tilmelder sig det elektroniske nyhedsbrev for institutioner, der udkommer 3-4 gange om året på, www.skrunedforsolen.dk
-  At institutionen modtager dagens uv-indeks via Sundhedsstyrelsens, miljøstyrelsens og Sol- kampagnens uv-app.

Skrud ned for solen i daginstitutionen med en solpolitik.

I Danmark er kræft i huden den hyppigste form for kræftform. Årsagen er, at vi ikke beskytter os nok, når solen står højt på himlen. Solskoldninger i barndommen giver øget risiko for at udvikle kræft i huden senere i livet. En god solpolitik sikrer, at alle børn og medarbejdere bliver beskyttet mod solens skadelige uv-stråling, når uv-indekset er 3 eller mere.

Solbeskyttelse og D-vitamin går fint hånd i hånd. D-vitamin dannes i huden i løbet af ganske kort tid, og de fleste får tilstrækkeligt med D-vitamin, når de om sommeren færdes ude i det daglige. Ophold i solen med solcreme på mellem kl. 12. & 15. eller ophold i skyggen giver også produktion af D-vitamin.

Formål	Vi følger vores solpolitik i perioden fra april til september for at sikre at ingen børn eller voksne i vores institution bliver røde, forbrændte og/eller solskoldede.
Obligatorisk	Vi følger vores solpolitik mellem kl. 12. & 15. fra april til september, når uv-indekset er 3 eller mere ved at: <ul style="list-style-type: none">• Søge skygge, f. eks. under træer/overdækning/solsejl, når det er muligt• Beskytte huden med solhat og tøj• Smøre børnene med solcreme, hvor tøjet ikke dækker, mindst 1 gang om dagen f. eks. kl. 12. eller kl. 14. inden vi går udendørs.• Smøre med rigelige mængder vandfast solcreme (mindst faktor 15), der beskytter mod både UVA- og UVB-stråling. En håndfuld til en krop.• Være gode, solsikre rollemodeller for børnene.• Minde forældrene om indholdet af vores solpolitik hvert år i april.• Evaluerer vores solpolitik efter sommeren.• Børnene smøres hjemmefra med egen solcreme.
Skygge	<ul style="list-style-type: none">• Vi overvejer nye former for skygge, når vi bygger om udendørs.• Vi har skygge over centrale steder, som f. eks. sandkassen.
Solhat	<ul style="list-style-type: none">• Vi husker forældrene på, at det er bedst, hvis børnene bærer tøj, der dækker så meget af huden som muligt – minimum til knæer og albuer.• Vi husker forældrene på at børnene skal medbringe en solhat med en god bred skygge, og at kasketter ikke er gode solhatte, fordi de ikke beskytter nakke og ører.•
Solcreme	<ul style="list-style-type: none">• Vi bruger ikke solcreme til at forlænge den periode, børnene tilbringer i solen.• Vi smører med faktor 15 efter anbefaling fra Kræftens Bekæmpelse.
Nye børn	<ul style="list-style-type: none">• Vi informerer nye forældre om vores solpolitik



FAKTAARK SOLBESKYTTELSE FOR BØRN

-del af en serie på i alt ni faktaark

Fornuftige solvaner tidligt i livet kan reducere risikoen for solskoldninger, hudskader og kræft i huden senere i livet. Jo oftere man udsættes for sol og solskoldninger i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden (1;2).

Skygge

Børn beskyttes bedst mod UV-stråling ved at tilbringe mindre tid i direkte sol i de timer, hvor UV-strålingen er stærkest. Det er mellem kl. 12 & 15 fra april til september. Omkring halvdelen af dagens samlede mængde UV-stråling falder i dette tidsrum. Børn bør have mulighed for - og opfordres til - at søge skygge (3).

Klæd børnene på med hat og let tøj

Når børn leger udendørs mellem kl. 12 & 15, bør de have en bredskygget hat på, der dækker hoved og ører og skygger for ansigt og nakke. Det anbefales, at børnene bærer tøj, som mindst går til knæ og albuer. Løstsiddende tøj af tætvævet stof giver den bedste beskyttelse og er køligt, når det er varmt.

Almindeligt tøj giver god beskyttelse mod solens UV-stråling. Ved særligt behov kan man købe tøj, fremstillet af tekstiler med indbygget UPF-faktor (UV Protection Factor), på 50 eller mere.

Brug vandfast solcreme som beskytter mod UVA og UVB

De steder, hvor huden ikke er dækket af tøj, skal huden smøres med solcreme fx på ansigt og hænder. Brug en vandfast solcreme, faktor 15 (mellembeskyttelse), som beskytter mod både UVA og UVB-stråling. I udlandet vælges en højere faktor efter behov. Husk, at solcreme ikke forhindrer al UV-stråling i at nå huden - en lille del vil altid trænge igennem.

Smør med rigelige mængder, ca. 20 minutter før børnene går ud i solen. Benyt 20 ml solcreme til en hel barnekrop. Det svarer til en barnehåndfuld.

Spædbørn, som ikke selv kan bevæge sig, skal holdes væk fra direkte sollys og behøver derfor ikke solcreme.

Undgå solcremer, der indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) til børn under 12 år og gravide. I Danmark kan man ikke købe solcreme med 4-MBC, men det sælges stadig i udlandet.

Pas på solen i daginstitutionerne

Solskoldning er en følge af at være for længe i solens UV-stråling - og en risiko, som bør undgås. UV-stråling er desuden en risiko i arbejdsmiljøet for fx pædagoger og lærere, som ofte opholder sig mange timer udendørs på en arbejdsdag.

Vuggestuer, børnehaver og skoler bør udarbejde en solbeskyttelsespolitik, der angiver, hvordan børn og medarbejdere beskyttes, når UV-indexet er 3 eller mere. Sådant en politik skal ses som en del af det generelle sikkerhedsreglement og virker bedst, hvis den er vedtaget i samarbejde mellem bestyrelse, medarbejdere, forældre og elever. Et forslag til en solpolitik kan downloades på www.skrunedforsolen.dk

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når UV-indexet er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig ved at følge de fire solråd: Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solariet. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk

Solbeskyttelse for børn

Det er særlig vigtigt at beskytte børn i solen. Vuggestuer, børnehaver og skoler opfordres til at udarbejde en solbeskyttelsespolitik med retningslinjer for en fornuftig adfærd i solen.