

Solbeskyttelse i Ny Hammersholt Børnehus

I Ny Hammersholt Børnehus vil vi gerne passe godt på "vores" børn og derfor opdaterer vi os løbende på regler og retningslinjer fra eksperterne fx Sundhedsstyrelsen.

Vi er i den forbindelse blevet opmærksomme på at anbefalingerne for brug af solcreme er ændret og derfor har vi justeret vores solbeskyttelsespolitik. Vi har længe været bekymrede for den kemi vi smurte børnene ind i, vi skal selv have handsker på for at røre ved solcremen (vi bruger mange handsker hver dag, da vi skal skifte ved hvert barn) og vi kan se på vores tøj, at det tager skade (bliver bleget) når det har været i kontakt med solcreme. Vi bruger rigtig meget solcreme på hvert enkelt barn i løbet af en sommer og vi kender ikke til effekten på den lange bane, derfor passer vi på jeres børn, ved at være mere bevidste om hvornår vi smører dem ind i solcreme. Vi skal huske på at solens stråler også gør noget godt – i tilpassede doser, fx giver den os D-vitamin til en lang vinter og den giver lys og gør os i godt humør.

Det er vigtigt at vi har et trygt og godt samarbejde med forældrene, også omkring solbeskyttelse. Så vi i institutionen stoler på at forældrene har smurt børnene hjemmefra og forældrene stoler på at vi i institutionen passer godt på børnene, også når solen skinner ved at tilbyde aktiviteter i skyggen og smøre med solcreme, hvis der er et behov.

Når solen skinner i perioden fra april til september er UV indekset så højt at vi skal passe godt på os selv i solen. Det gør vi ved at:

- Alle børn har en solhat med – uden bindebånd (da det udgør en kvælnings fare). En solhat er en hat der dækker ørerne og gerne går lidt ned i nakken, fx en bøllehhat. En solhat er ikke en kasket, da den ikke beskytter ørerne og nakken.
- Alle børn er klædt i tøj, der dækker eller går til albuer og knæ. Tøjet skal være behageligt at have på, fx lavet af hør, bomuld eller silke (blandet) og sidde løst. Skjorter er gode.
- Alle børn smøres ind i solcreme hjemmefra, på de områder, der ikke er dækket af tøj. Og på de områder der måske kommer frem, når det bliver lidt lunere og trøjen tages af, fx armene. Når det er rigtig varmt skal der smøres på hele kroppen, da vi kan tage noget af tøjet af, for at lege med vand, i en kortere periode. Det er en fordel at smøre børnene ind af to omgange, så er man sikker på at have været over det hele. Er børnene smurt korrekt ind hjemmefra, holder det i den tid de er i institution.
- Institutionen sørger for skyggefulde steder at lege. Det kan være under solsejl, i naturlig skygge ved træer, legehuse eller murer eller inden døre, hvor temperaturen måske også er lidt lavere. Specielt mellem kl. 12 og 15 er der opmærksomhed på at børnene primært opholder sig i skyggen. Vores erfaring er, at i hvert fald børnehavebørn helt af sig selv søger skyggen, der er for varmt i solen. Ofte sover vuggestue børnene en del af denne periode, men tilbydes selvfølgelig også skygge når de vågner.
- Institutionen smører ikke automatisk alle børn ind igen i middagsstunden.
- Institutionen smører børnene ind igen, hvis vi har leget med vand/badet, barnet har svedt meget under sin middagslur eller hvis barnet er meget sart over for solen, fx lys pigmentering, så kan der laves en aftale med barnets stue. I Ny Hammersholt Børnehus bruger vi Svanemærket solcreme fra Derma med faktor 15/30 til børnene.
- I vuggestuen hvor børnene ofte bliver vasket i hovedet efter frokost, er personalet opmærksomme på at smøre børnene i hovedet igen efter middagsluren.

Her under følger et udpluk af de anbefalinger som Sundhedsstyrelsen har:

Solbeskyttelse generelt:

- Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat og Solcreme.
- Brug ikke solcreme som en undskyldning for at være længe i solen.
- Benyt solcreme, hvor tøj eller skygge ikke beskytter.
- Hvor godt en solcreme beskytter afhænger af uv-strålingens intensitet, hudtypen, hvor meget solcreme man bruger og hvilken faktor.
- Vælg en solcreme som beskytter mod både uva- og uvb-stråling med mindst faktor 15 (mellemfaktor). Ved sart hudtype bør man bruge højere faktor efter behov.
- Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15 Når uv-indekset 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.
- Brug rigelige mængder solcreme: Én krop – én håndfuld. Du bliver bedre beskyttet, hvis du smører dig ind to gange med ca. 20 minutters mellemrum, før du går ud i solen. Det øger mængden af solcreme og giver færre "helligdage" (steder, der ikke er dækket af solcreme)

Læs mere her: <https://www.sst.dk/da/Viden/Miljoe/Sol-og-vejrforhold/Solbeskyttelse>

Solbeskyttelse for børn:

- 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 tætvet stof giver den bedste beskyttelse og er køligt, når det er varmt.

Læs mere her: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Faktaark-solbeskyttelse/Solbeskyttelse-for-b%C3%B8rnX.ashx?la=da&hash=5637888259C9BFC97203370E7174DB633C5516EF>