



Sól, sól skín á mig

Svona njóta leikskólabörn sólarinnar á öruggan hátt

Börn eru viðkvæmari fyrir skaða af völdum sólar en fullorðnir. Því þarf sérstaklega að gæta að sólarvörnum barna. Á Íslandi þarf að huga að sólarvörnum milli apríl og september. Sólin er sterkust kl. 13 og stór hluti varasamrar geislunar dagsins á sér stað milli kl. 10 og 16. **Þetta er tíminn sem börn eru í leikskóla og því mikilvægt að þar sé gætt vel að sólarvörnum.**

Gátlisti fyrir leikskólann:

- ♥ Við hugum að sólarvörnum frá apríl fram í september
- ♥ Við pössum að börnin séu í fötum sem hylja axlir, bringu, handleggji og fótleggji
- ♥ Við pössum að börnin séu með sólhatt eða derhúfu
- ♥ Við hvetjum börnin til að nota sólgleraugu
- ♥ Við berum sólarvörn með stuðulinn 30 til 50+ á börnin fyrir útiveru **FYRIR OG EFTIR hádegi** og svo eftir þörfum (t.d. ef þau svitna mikið, busla í vatni eða þeim er þvegið með þvottapoka)
- ♥ Við berum sólarvörn á öll svæði sem ekki eru hulin með fötum, svo sem andlit, eyru, hnakka, handarbök og mögulega hársvörð
- ♥ Við pössum að það séu svæði á leikskólalóðinni þar sem börnin geta leikið sér í skugga, til dæmis frá trjám eða tjöldum eða norðan megin við hús, og hvetjum börnin til að nýta sér þau
- ♥ Við tökum hlé frá sólinni og færum leikinn inn eða í skugga
- ♥ Við munum að sólargeislar geta borist í gegnum ský og hugum að sólarvörnum þó það sé skýjað
- ♥ Við munum að sólargeislar geta endurkastast frá vatni og sandi
- ♥ Við pössum að börnin drekki nóg vatn í og eftir útiveru í sólinni
- ♥ Við erum góðar fyrirmyndir og verjum okkur sjálf fyrir sólinni
- ♥ Við komum upp góðum venjum í kringum sólarvarnir á leikskólanum og erum í góðu samstarfi við foreldra