



## Kinder vor Sonne und Hitze schützen - unsere Vorsichtsmaßnahmen

Die typischen Symptome eines Sonnenbrandes - Hautrötung, brennen, Bläschenbildung und das Schälen der Haut - sind hinlänglich bekannt und manchem vielleicht noch in schmerzlicher Erinnerung.

Bei Kindern ist die Gefahr, schnell einen Sonnenbrand zu bekommen, besonders groß. Sie halten sich länger im Freien auf und sind damit einer deutlich höheren Sonnenbestrahlung ausgesetzt. Dazu kommt noch, dass ihre Haut noch nicht - wie die der Erwachsenen - in der Lage ist, sich vor UV-Strahlen zu schützen.

Das darf aber nicht dazu führen, die Kinder bei Sonnenschein nicht mehr draußen spielen und toben zu lassen, denn Kinder brauchen Bewegung im Freien für ihre gesunde Entwicklung. Kinder lieben es, in der Sonne zu spielen und genießen - wie Erwachsene auch - ihre wohltuende Wirkung: Sonne macht gute Laune; sie regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an und steigert die Vitalität.

Zuviel Sonne jedoch kann gesundheitsschädlich sein: Ein Sonnenstich kann bei Kindern zu einer Hirnhautentzündung führen und die UV-Strahlen schaden den Augen und dem gesamten Immunsystem. Außerdem ist der körpereigene Schutz von Kleinkindern gegen zu hohe Temperaturen noch nicht voll entwickelt. Im Unterschied zu Erwachsenen, die durch die Schweißbildung eine Abkühlung erzielen und sich besser höheren Temperaturen anpassen, können Kinder noch nicht in diesem Ausmaß schwitzen und trocknen schneller aus (Dehydration).



Besonders gefährliche Folgen hat ein Zuviel an UV-Strahlung aber für die Haut. Im Kindes- und besonders im Kleinkindesalter ist die Haut noch nicht vollständig ausgereift. Vor allem der haut eigene Schutzmechanismus vor UV-Strahlen ist noch nicht entwickelt. Die Haut ist dünn und sehr empfindlich, schützende Hautverdickungen fehlen und sie kann, da noch nicht genügend Pigmentzellen vorhanden sind, nicht schnell genug Pigmente produzieren.

So tragen die Kleinsten ein überproportional hohes Risiko, dass tiefere Hautzellen durch UV-Strahlen geschädigt werden. Jeder Sonnenbrand in der Kindheit erhöht das Risiko später an Hautkrebs zu erkranken um ein Vielfaches.

Um die Kinder vor dieser Gefahr bestmöglich zu schützen, sind wir unter anderem auf die Mithilfe der Eltern angewiesen. Außerdem ist die achtsame Begleitung durch das pädagogische Personal bei der Umsetzung von Schutzmaßnahmen erforderlich.

Der Schutz vor zu viel UV-Strahlen und vor Überhitzung wird in unserer Krippe durch folgende Maßnahmen gewährleistet:

### 1. Geeignete Kleidung

Das Kind soll entsprechend gekleidet und ausgestattet sein:

- Luftige Bekleidung, die möglichst viel vom Körper bedeckt,
- Kappe mit Schirm oder breitkrempiger Hut, damit auch Nacken, Gesicht und Augen geschützt sind,
- leichte Schuhe, die auch die Fußrücken bedecken.



### 2. Spezielle Sonnenschutzmittel

Nur unbedeckte Körperstellen müssen sorgfältig eingecremt werden. Die Eltern geben ein für ihr Kind geeignetes Sonnenschutzprodukt mit hohem Lichtschutzfaktor in die Krippe mit und cremen das Kind bereits zu Hause ein. Im Laufe des Tages und bei längeren Aufenthalten im Freien wird das Kind in der Einrichtung wiederholt eingecremt. Es dürfen KEINE Sonnensprays in der Kinderkrippe verwendet werden!



### 3. Mittagssonne und Mittagshitze

Wir informieren uns vorab über anstehende Hitzetage und planen den Tagesablauf so, dass sich die Kinder während der Mittagszeit nicht im Freien aufhalten. Wir meiden die Mittagssonne zwischen 11:00 Uhr und 15:00 Uhr.

### 4. Beschattung

Wir achten darauf, dass die Kinder nicht in der prallen Sonne, sondern im Schatten spielen (Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel, Markise).

### 5. Getränke

Wir ermuntern die Kinder zum regelmäßigen Trinken und es werden ihnen Getränke wie Wasser oder ungesüßten Tee angeboten.

### 6. Krippenräume

Wir halten die Krippenräume, insbesondere den Schlafraum möglichst kühl, indem wir frühmorgens lüften und anschließend nach Möglichkeit abdunkeln.