



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.

Gátlisti fyrir foreldra:

- ♥ Við hugum að sólarvörnum frá apríl fram í september, sér í lagi milli klukkan 10 og 16
- ♥ Við þössum að börnin séu með fót í leikskólanum sem hylja axlir, bringu, handleggi og fótleggi
- ♥ Við munum eftir að koma með sólhatt eða derhúfu í leikskólann
- ♥ Við munum eftir að koma með sólgleraugu í leikskólann
- ♥ Við berum sólarvörn á börnin áður en þau fara í leikskólann nema við séum viss um að borið sé á þau fyrir fyrstu útiveru í leikskólanum: á öll svæði sem ekki eru hulin með fötum, svo sem andlit, eyru, hnakka, handarbök og mögulega hársvörð
- ♥ Við munum eftir að koma með sólarvörn með stuðulinn 30 til 50+ í leikskólann
- ♥ Við endurnýjum sólarvörnina eftir þörfum, almennt er mælt með að endurnýja sólarvörn árlega
- ♥ Við þössum að börnin drekki nóg vatn eftir sólríka daga
- ♥ Við erum góðar fyrirmyndir og verjum okkur sjálf fyrir sólinni
- ♥ Við erum í góðu samstarfi við leikskólann varðandi sólarvarnir barnanna
- ♥ Um helgar og í fríum fylgjum við gátlistanum fyrir leikskólann til að börnin geti notið sólarinnar heima á öruggan hátt