

Sól, sól skín á mig



Börn eru viðkvæmari en fullorðnir fyrir geislum sólar og því þarf að gæta sérstaklega að sólarvörnum þeirra.

Á Íslandi þarf að huga að sólarvörnum frá apríl til september. Sólin er sterkust kl. 13 og stór hluti varasamrar geislunar á sér stað milli kl. 10 og 16.

Svona verjum við leikskólabörn fyrir sólinni:



Pössum að börnin séu í fötum sem hylja axlir, bringu, handleggji og fótleggji.



Pössum að börnin séu með sólhatta/derhúfur og sólgleraugu.



Berum sólarvörn (stuðull 30 eða hærrí), á börnin fyrir útiveru **bæði fyrir og eftir hádegi** og eftir þörfum (t.d. ef þau svitna, busla eða þvo sér).



Berum sólarvörn á staði þar sem föt hylja ekki, s.s. andlit, eyru, hnakka, handarbök og mögulega hársvörð.



Tökum reglulega hlé frá sólinni og færum leikinn inn eða í skugga.



Munum að sólargeislar geta borist í gegnum ský. Hugum því að sólarvörnum þó það sé skýjað.



Munum að sólargeislar geta endurkastast frá vatni og sandi.



Pössum að börnin drekki nóg vatn í og eftir útiveru í sólinni.

Verum góðar fyrirmyndir og verjum okkur sjálf fyrir sólinni.

Gott samstarf leikskóla og heimilis varðandi sólarvarnir er mikilvægt!

