

# 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, handleggi og fótleggi.



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 er þvegið).



Berum sólarvörn á þar sem fót 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 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!

