

Świeć słoneczko, świeć



Dzieci są bardziej narażone na działanie promieni słonecznych niż dorośli, dlatego należy szczególnie zadbać o ich ochronę.

Na Islandii w okresie od kwietnia do września słońce świeci najmocniej o godzinie 13:00, natomiast duża ilość promieni UV o silniejszym natężeniu występuje już w godzinach pomiędzy 10:00 a 16:00.

Jak chronić dzieci w wieku przedszkolnym przed słońcem?



Dbajmy o to, aby dzieci miały na sobie ubrania zakrywające ramiona, klatkę piersiową, ręce i nogi.



Dbajmy o to, aby dzieci nosiły kapelusze lub czapki z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne.



Nakładajmy dzieciom produkty z filtrem (SPF 30 lub wyższym) podczas zabawy na świeżym powietrzu, zarówno PRZED jak i PO południu oraz w razie potrzeby (np. gdy dziecko się spoci, ochlapie lub zostanie umyte).



Nakładajmy produkty ochronne na miejsca odświeżone, tj. twarz, uszy, kark, szyję, wierzch dłoni i ewentualnie skórę głowy.



Róbmy regularne przerwy od słońca i przenieśmy zabawę do pomieszczenia lub w zacienione miejsce.



Pamiętajmy, że promienie słoneczne mogą przenikać przez chmury. Nakładajmy więc produkty ochronne nawet w pochmurne dni.



Pamiętajmy, że promienie słoneczne mogą się odbijać od wody i piasku.



Dbajmy o to, aby dzieci piły wystarczającą ilość wody zarówno w trakcie, jak i po zabawie na słońcu.

Bądźmy dobrym przykładem i sami stosujmy ochronę przed słońcem.

Dobra współpraca przedszkola i domu rodzinnego dziecka jest bardzo ważna w zakresie ochrony przeciwsłonecznej!

