

Gesund macht
Schule

Elternbrief in Leichter Sprache

Sonnenschutz



Sonne tut uns gut.

Sie ist wichtig für uns.

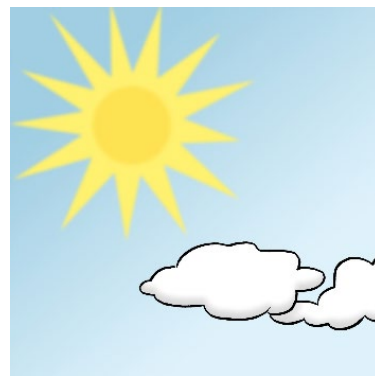
Die Sonne hilft dem Körper zum Beispiel
Vitamin D zu bilden.

Vitamin D ist wichtig für die Knochen.

Und Vitamin D hilft dem Körper,
sich gegen Krankheiten zu wehren.

Wenn die Sonne scheint, geht es dem Körper gut.

Wir fühlen uns wohl.



Sonne kann uns schaden

Zu viel Sonne schadet der Haut.

Sie kann Sonnenbrand verursachen und
erhöht das Risiko für Hautkrebs.

Kinder-Haut ist besonders empfindlich gegen die Sonne
und braucht einen extra Sonnenschutz.

Darum sollen Kinder zwischen April und September
immer Sonnencreme benutzen.

Bringen Sie Ihren Kindern bei,
wie man sich vor der Sonne schützt.



Tipps für einen guten Sonnenschutz:

- Benutzen Sie wasserfeste Sonnencreme, die vor UVA-Strahlen und UVB-Strahlen schützt. Durch diese Strahlen bekommt man Sonnenbrand. Sonnencreme mit LSF 30 oder mehr schützt auch vor diesen Strahlen. LSF ist kurz für: **L**ichts**S**chutz-**F**aktor.
- Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr scheint die Sonne am stärksten. Kinder sollen in dieser Zeit **nur** im Schatten sein. Aber die Haut braucht auch im Schatten Schutz durch Sonnencreme.
- Kleidung schützt am besten vor der Sonne. Körperstellen ohne Kleidung brauchen Sonnencreme.
- Sonnenbrillen schützen die Augen vor zu starken Sonnenstrahlen. Nutzen Sie Sonnenbrillen mit UVA-Schutz und UVB-Schutz. Das steht auf der Sonnenbrille.
- Die Sonne ist am Wasser und am Strand besonders stark. Benutzen Sie Sonnencreme mit LSF 50 und Badekleidung mit Sonnenschutz. Der Sonnenschutz auf der Kleidung heißt **UPF**. Die Badekleidung soll UPF 50 haben.
- Sonnencreme geht schnell ab von der Haut. Zum Beispiel: wenn man schwitzt oder badet. Darum muss man die Haut immer wieder eincremen. Dann ist die Haut wieder geschützt. Aber Achtung: Die Haut ist dann **nicht** länger geschützt.
- Kinder mit einer Allergie vertragen einige Sonnencremes schlecht. Fragen Sie den Kinderarzt oder die Kinderärztin nach der besten Sonnencreme für Ihr Kind.
- Cremen Sie Kinder etwa 30 Minuten vor dem Rausgehen ein. Die Sonnencreme wirkt dann am besten.
- Viele Kinder sind auch nachmittags in der Schule. Sie sind dann viel draußen. Geben Sie Ihrem Kind im Sommer einen Sonnenhut und Sonnencreme mit. Dann können Lehrkräfte und Erziehende gut auf den Sonnenschutz achten.



Wie lange schützt die Sonnencreme?

Kinder ohne Sonnencreme sind nur 5 Minuten vor der Sonne geschützt.
Dann können sie einen Sonnenbrand bekommen.

Der LSF in der Sonnencreme erhöht den Schutz für die Haut.

Darum können Kinder mit Sonnencreme länger in der Sonne bleiben.

Zum Beispiel:

Kinder mit Sonnencreme mit **LSF 30** sind

150 Minuten vor der Sonne geschützt.

Man rechnet das so: $LSF\ 30 \times 5\ \text{Minuten} = 150\ \text{Minuten}$

Das sind **2 Stunden und 30 Minuten**.

Kinder mit Sonnencreme mit **LSF 50** sind

250 Minuten vor der Sonne geschützt.

Das sind **4 Stunden und 10 Minuten**.

Man rechnet das so: $LSF\ 50 \times 5\ \text{Minuten} = 250\ \text{Minuten}$

Wie viel Sonnencreme braucht man?

Sie brauchen etwa 2 Esslöffel Sonnencreme,
um den ganzen Kinder-Körper einzucremen.

Cremen Sie den Körper von oben nach unten ein:

Gesicht, Ohren, Hals, Arme, Brust, Rücken, Beine, Füße.

So vergessen Sie **kein** Körperteil.

Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihr Kind

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich gut vor der Sonne schützt.

Mehr Infos zum Sonnenschutz

www.unserehaut.de

www.bfs.de/

Info-Heft: Sonne, aber sicher!

Suchbegriffe: Sonne Eltern

www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/

Diese Internet-Seiten sind **nicht** in Leichter Sprache.

Gesund macht Schule

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“

Unsere Aktion „Gesund macht Schule“ ist für Grundschulen und Förderschulen aus dem Rheinland und aus Hamburg.

Die Schulen können sich bei uns melden.

Dann können die Schulen einen Plan machen, wie sie das Thema Gesundheit umsetzen möchten.

Die Schulen bekommen dazu Info-Material für den Unterricht.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- Was ist gesunde Ernährung?
- Wie funktioniert mein Körper und was passiert in der Arzt-Praxis?
- Warum ist Bewegung und Entspannung wichtig?
- Wie verändert sich der Körper, wenn man erwachsen wird?
- Wie wird man selbstbewusst und wie schützt man sich vor einer Sucht?

Hier können die Schulen ihre Teilnahme anmelden:

Ärzttekammer Nordrhein

Snezana Marijan

E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

Telefon: 0211 4302 2031



AOK Rheinland/Hamburg

Anne Neuhausen

E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de

Telefon: 0211 8791 28253



ÄRZTEKAMMER
HAMBURG

Julia Lara Gems

E-Mail: julialara.gems@rh.aok.de



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.