

Ut i sola

Sommeren er her og vi kan igjen nyte de første varme solstrålene. Da er det viktig at barna har lært seg sunt og godt solvett.

Sola gir oss glede og energi. Den er også vår viktigste kilde til D-vitamin. Kreftforeningen ønsker alle barnehager velkommen til å bli Solvennbarnehage, og gir hjelp til enkle hverdagsrutiner slik at små og store kan glede seg over sola uten å bli solbrent.

Ute er bra

Uteaktiviteter er bra for både store og små, men barna må slippe å oppholde seg i de sterkeste solstrålene. Solvettreglene er så enkle at også de minste kan lære dem:

- Ha mulighet for å leke i skyggen for ikke å bli solbrent.
- Bruk klær, solhatt og briller.
- Bruk solkrem med minst faktor 15.

Vinterhuden blir lett brent, og derfor bør

«Solbeskyttelse er viktig helt fra vi er barn.»

huden gradvis få vende seg til sola ved at vi ikke er i sola i flere timer de første soldagene. Ved å ta noen pauser fra sola midt på dagen er det mindre risiko for å bli solbrent.

Solbeskyttelse

Vi passer på at barna har på seg sikkerhetsbelte i bilen og hjelm på sykkel tur, men husker vi å beskytte dem mot intense solstråler? Jo flere ganger vi blir solbrent, jo større risiko er det for hudkreft senere i livet. Solbeskyttelse er derfor viktig helt

fra vi er barn og gjennom hele livet, også for de voksne i barnehagen.

Husk solkrem før dere går ut på formiddagen. For de fleste er solfaktor 15 passe faktor i norsk sommersonne. Smør jevnt og rikelig - en håndfull krem til en hel kropp. En barnehånd er nok til en barnekropp.

Med gode skyggeområder kan barna fortsette å leke ute og likevel få pauser fra sola. Er det mangel på skygge kan dere kontakte kommunen eller eier av barnehagen. Det finnes flere enkle løsninger for å lage skygge, som å plante trær, bygge skyggetak eller sette opp solseil. Kanskje dere kan invitere til en koselig dugnad hvor dere kan lage litt skygge på område?

Bli en Solvennbarnehage!

Hittil har over 1450 Solvennbarnehager blitt med, og det er plass til mange flere.

tynn hud og ruller seg derfor i gjørme og kaster jord og blader på ryggen for å unngå å bli solbrent. Isbjørnen sin pels stenger solstrålene ute når pelsen ligger, og trenger isbjørnen litt varme, løfter den pelsen og lar den svarte hudfargen trekke til seg varmen fra sola. Barna kan lære av dyrene! Bestill plakaten «Dyrenes solvett» på kreftforeningen.no/brosjyrer. Som Solvennbarnehage får dere flere forslag til å lære barna om sola.

Husk å bestille informasjonsbrosjyre til foreldre. Den er helt gratis og dekker de fleste spørsmålene vi ofte hører fra foreldre. Informasjonsmateriell finner dere på www.kreftforeningen.no/solvennbarnehager.

For å lære barna om UV-stråler og solkrem kan dere kjøpe UV-perler på Kreftforeningens hjemmesider. UV-perlene skifter farge i sollyset. Dere kan prøve å smøre noen av perlene med solkrem og se hva som skjer. Disse og flere aktiviteter kan du finne på våre nettsider.

Mindre hudkreft med gode solvaner

Til tross for at vi har så lite sol i Norge ligger vi på verdenstoppen over antall tilfeller av føflekkreft per innbygger. Vi vil så gjerne ha sol når den endelig er her! Rundt 90 prosent av tilfellene har sammenheng med solbrenthet og mye intens sol eller solarium. Derfor kan vi minske risikoen for hudkreft betydelig ved å beskytte oss i sola. Barnehager som lærer barna gode solvaner kan bidra til å få Norge ned fra den lite ønskelige topp-plasseringen.

Lek og lær om sola

Mange dyr har sine egne løsninger for å kunne være ute i sola. Elefanter har

Dyrenes solvett



Visste du at

- Lys hud er mer utsatt for å bli solbrent enn mørk hud?
- Spesielt lys hud med blondt eller rød-blondt hår er utsatt for å bli solbrent?
- Barn har tynnere hud enn voksne?
- Kroppen produserer D-vitamin selv om du bruker solkrem?
- Å bli solbrent framskynder rynker og pigmentflekker?
- Du skal bruke solbeskyttelse når UV-indeks er 3 eller høyere? Du kan få gratis varsel på e-post eller se uv.nilu.no.

Går barnet ditt i en Solvennbarnehage?

Spør i barnehagen til barnet ditt. Som Solvennbarnehage får de hjelp til å få gode rutiner for solbeskyttelse, så små og store kan nyte solrike dager uten å bli solbrent. Det er helt gratis og det er enkelt å bli medved å gå inn på www.kreftforeningen.no/solvennbarnehager.

10 tips til Solvennbarnehager

1. I vår barnehage er vi glade i sola, men verken voksne eller barn skal behøve å bli brent.
2. Vi tar pauser fra sola og sørger for at aktiviteter og lek kan skje i skyggen.
3. Vi passer på at barna har på solhatt og lette klær.
4. Vi smører barna med solkrem med minst faktor 15 før de går ut.
5. Vi smører barna på nytt hvis de har svettet mye eller badet.
6. Vi informerer foreldrene om barnehagens solrutiner og minner dem om at barna skal ha med solkrem og solhatt.
7. Vi er gode rollemodeller for barna ved at de voksne også beskytter seg i sola.
8. Vi sørger for nok skygge på uteområdene og kontakter kommunen/barnehagens eier ved mangel på skygge.
9. Vi deler nyhetsbrev og informasjonsmaterieill fra Kreftforeningen med ansatte og foreldre, så alle blir kjent med at vi er Solvennbarnehage.
10. Vi vurderer barnehagens solrutiner en gang i året og gjør endringer ved behov.

Isbjørnen er svart under pelsen

Isbjørnen kan reise pelsen sin så den svarte hudfargen under trekker til seg varmen fra solstrålene. Når den legger haren ned igjen stenger pelsen for solstrålene så isbjørnen ikke blir solbrent.



Elefanten har ikke tykk hud

Elefanter kan bli solbrente fordi de – akkurat som mennesker – har så lite hår på kroppen. Derfor ruller elefantene seg i søle og kaster støv, jord og blader opp på ryggen for å dekke huden så de ikke blir solbrent.



Flodhesten bruker lysrød solkrem

Flodhesten spiser om natten. Om dagen er den ute i vannet eller dypner seg i søle, som beskytter mot solens stråler. Hvis flodhesten er i solen skiller huden ut en lysrød olje, som beskytter – akkurat som solkrem.



Griseene ruller seg også i søle for ikke å bli solbrent.

Biene ser de usynlige strålene

Biene kan se UVA-strålene. Det hjelper dem så de raskt finner frem til blomsternes nektar. Det ville være veldig fint hvis vi mennesker også kunne se UV-strålene, men de er helt usynlig for oss. Derfor er det lurt at de voksne vet hvor de kan sjekke UV-indeks, som forteller oss hvor kraftige solens usynlige stråler er.



Skilpadder trenger sol for å få hardt skall

Akkurat som oss mennesker, trenger skilpaddene UV-stråler for å få vitamin D. Det gjør at kroppen tar opp kalk. For skilpaddene betyr det at skallet blir sterk. For oss mennesker at vi får sterkere skjelett. Land-skilpadden går inn i skyggen når det er for varmt. Havskilpadden er nesten alltid i vannet.



Visste du at:

Når sola står høyt på himmelen og skyggen vår er kort, er solstrålene sterkeste. Da er det viktig å passe på så vi ikke blir solbrent.



Barnas solvettregler:

- > Ha mulighet til å leke i skyggen
- > Ha på lette klær
- > Bruk solkrem med faktor 15



SOLVETT: Mange dyr har sine egne løsninger for å kunne være ute i sola.

Solvettreglene

1. Ta pauser fra sola – unngå å bli solbrent.
Nyt sola, men husk at både å bli solbrent og mye soling øker risikoen for hudkreft. Det framskynder også rynker og pigmentflekker. Tar du noen pauser fra de sterke solstrålene mellom kl. 12 og 15, er faren for å bli solbrent mindre.
2. Bruk klær, solhatt og solbriller.
Vinterblek hud blir lett brent. Sol deg sakte og ta hensyn til hudtypen din. Solbeskyttelse er viktig hele livet. Barn, ungdom og de som har rødt hår eller lys hud, trenger ekstra beskyttelse. Klær og solhatt beskytter godt.
3. Bruk solkrem med minst faktor 15.

- Skygge og klær beskytter best – solkrem er nødvendig når huden ikke er beskyttet på annen måte. For norske forhold er faktor 15 med UVA-beskyttelse tilstrekkelig for de fleste. I solrike land er det behov for ekstra beskyttelse. Smør jevnt og rikelig – en håndfull krem til en kropp.
4. Unngå solarium – det øker risikoen for føflekkreft.

Solarium frarådes, spesielt for alle under 18 år eller som har lys hud. Bruk av solarium øker risikoen for hudkreft. Det gjelder også om solarium brukes som underlag for naturlig soling.

Det er 18-årsgrense i solarier. ■

Kilde: Kreftforeningen.no