



Så skyddar vi tillsammans ditt barn från UV-strålning på skolan och på fritids.



En del av solens strålar är skadliga.

Ultraviolettera strålar är solens skadliga strålar, kallas UV-strålar eller UV-ljus. Det är främst två typer av UV-strålning som kan ge hudskador, UVA och UVB. Det är framför allt UVB som gör att du bränner dig när du inte har något solskydd.

Barns hud är mycket känsligare.

Barns hud är tunnare och har mindre pigment än huden hos en vuxen. Detta innebär att barn blir lättare brända av solen.

Hudcancer förekommer nästan inte hos barn. Att bränna sig flera gånger ökar dock risken för hudcancer senare i livet. Läs mer på 1177.se "Så skyddar du dig mot solen".

Barn oavsett ålder bör undvika att vara i direkt sol en längre tid mitt över dagen när UV-index (standardiserat mått på den mest hälsoskadliga delen av UV-strålningen) är som högst.

Skolans roll att skydda barn från UV-strålning

Under delar av skol- och fritidsdagen vistas elever ute vilket innebär att risken för UV-strålning finns. Att det på skolan och på fritids finns möjligheter att låta elever vistas på skuggiga platser blir utsattheten mindre.

Inom skolans verksamheter följer vi Strålsäkerhetsmyndighetens rekommendationer vad gäller att skydda barn från UV-strålning.

Vårdnadshavarnas roll att skydda barnet från UV-strålning

Det bästa solskyddet för barn är kläder, hatt och solglasögon!

Solskyddsmedel som solkräm bör användas som komplement där kläder inte täcker när det inte går att undvika att vistas i solen. En solkräm ska vara vattenfast och särskilt anpassade för barn och ha en hög solskyddsfaktor (minst SPF 30).

Solskyddskräm ska inte vara det enda solskyddet!

Läs mer Strålsäkerhetsmyndigheten.se "Så skyddar du ditt barn i solen".

Som vårdnadshavare ska du se till att ditt barn har kläder som täcker så mycket det går av huden och en hatt för att skydda huvudet. Låt ditt barn smörja i sig med solskyddskräm innan hen kommer till skolan. Att låta en elev ha en kräm tillgänglig på skolan/fritidshemmet ger verksamheten möjlighet att påminna eleven att smörja in sig när det behövs.