



Schulärztlicher Dienst

Fit trotz heissen Sommertagen

Kinder und Jugendliche freuen sich meist über heisse Sommertage. Allerdings kann heisses Sommerwetter auch Probleme bereiten. Was gilt es zu beachten?



Sonne

Sonnenschein wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Knochengesundheit aus. Auf der anderen Seite können die UV-Strahlen der Sonne unsere Haut, sowie auch unsere Augen nachhaltig schädigen.

Sonnenbrand

Durch das Ozonloch kann die Sonne schon im Frühling intensiv scheinen und entsprechend auf ungeschützte Haut schnell zu Sonnenbrand führen. Sonnenbrände auf kindlicher Haut sind langfristig ein beträchtliches Risiko für bösartige Hauttumore.

Ozon

Im Frühling und Sommer steigt bei stabilen Schönwetterlagen die Ozonbelastung im Freien schnell über den gesetzlich festgelegten Grenzwert von 120 Mikrogramm pro Kubikmeter ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) Luft. Darauf reagieren immer mehr Menschen mit Kopfschmerzen, Augenbrennen, Kratzen im Hals, Husten oder Abgeschlagenheit. Kinder sind davon meist stärker betroffen als Erwachsene. Empfindliche Personen und Kinder können schon ab 50 – 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Ozon körperliche Beschwerden entwickeln. Das Umwelt- und Gesund-

heitsdepartement der Stadt Zürich informiert täglich über die aktuellen Ozonwerte in der Stadt und liefert Ozonprognosen für die kommenden Tage. Infos dazu unter: www.stadt-zuerich.ch/luftqualitaet

Hitze (über 26° C)

Hohe Temperaturen belasten das Herz und den Kreislauf. Durch Schwitzen geht dem Körper lebenswichtiges Wasser und Salz verloren. Im schlimmsten Fall droht ein Hitzschlag mit Übelkeit und starken Kopfschmerzen. Wenn der Verlust nicht ausgeglichen wird, kommt es im schlimmsten Fall zu einem Kreislaufkollaps.

Prävention

Die beste Prävention ist, sich bei grosser Hitze (zwischen 11 und 15 Uhr) im Schatten aufzuhalten. Was können Eltern und Schule zusätzlich tun?

Eltern...

- ▶ ...geben ihrem Kind Sonnenschutz mit: Sonnenbrille, Kopfbedeckung und angemessene Kleidung (Schultern bedeckend).
- ▶ ...crèmen unbedeckte Hautpartien inklusive Ohren und Nacken mit

Hitzefrei

Die Schule bietet eine zuverlässige und den Umständen angepasste Betreuung an. Mit den hier aufgelisteten Massnahmen sind Hitzeferien nicht notwendig.

Sonnencreme mit genug hohem Sonnenschutzfaktor ein (je nach Hauttyp 30 und höher). Hier gilt: Lieber einmal zu viel als zu wenig, daher: Tube dem Kind mitgeben.

- ▶ ...bringen ihrem Kind bei, nicht überhitzt ins Wasser zu springen.

Die Schule...

- ▶ ...sorgt dafür, dass bei grosser Hitze oder bei Ozonwerten oberhalb des Grenzwertes (120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$) sportliche Betätigungen im Freien auf die frühen Morgenstunden gelegt werden.
- ▶ ...stellt sicher, dass bei Ozonwerten von über 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ kein Sporttag durchgeführt wird.
- ▶ ...lässt während den Pausen die Kinder immer Wasser trinken.
- ▶ ...nimmt Hinweise von Kindern ernst (ein Leistungseinbruch oder eine Verweigerung können in Zusammenhang mit Hitze und/oder Ozon stehen).

