



Børnehuset Himmelblå

BEDER-MALLING DAGTILBUD

Solbeskyttelse

Sommeren er en dejlig tid, hvor vi er meget udenfor i Himmelblå.

Om sommeren er der også tid for at finde solcremen frem og det er forældrenes ansvar at smøre børnene ind fra dagens start.

Aarhus Kommunes rådgivning om sol og solbeskyttelse følger Sundhedsstyrelsens og Kræftens Bekæmpelses anbefalinger:

- Når UV-indekset er på 3 eller derover, anbefales det, at man beskytter sig i solen.
- **Det er forældrenes ansvar at smøre barnet ind hjemmefra om morgenen. Én indsmøring er som regel nok (til en dag i Himmelblå), hvis man benytter rigeligt med creme på de steder, hvor tøjet ikke dækker, og ellers følger de andre solråd (se længere nede). Det pædagogiske personale følger op på solbeskyttelsen, hvor det er nødvendigt i forhold til ovennævnte. Det er, hvis børnene har været i vand eller sveder meget, så cremen er "skyllet af".**
- Børn med særlig sart hud, skal der være en særlig aftale med forældrene angående.
- Forældre sikrer solhat og tøj, der dækker overarme og lår.

Vuggestuen smører stadig børnene efter de har fået lur, de har måske svedt ude i barnevognen og krybben.

Solråd, når børnene leger udenfor i solskinsvejre:

- Undgå middagssolen kl. 12-15
- Søg skygge
- Brug solhat og let tøj
- Brug solcreme

"Lad børnene lege under solsejl, hvis de er ude i middagstimerne på en solbeskinnet legeplads". Heldigvis har vi megen skygge på vores legeplads og vi er opmærksomme på at børnene ikke sidder og leger i den bagende sol.

Links:

Sundhedsstyrelsen: [Solbeskyttelse](#) | [Borger](#) | [Sundhedsstyrelsen](#)

[Faktaark - om solbeskyttelse og kræft i huden - 2025](#)

Skru ned for solen' (Kræftens Bekæmpelse): www.solen.dk