

HUDLÄKARNAS RÅD KRING SOL OCH SOLVANOR FÖR FÖRSKOLEBARN



Små barn är extra utsatta i solen och har lättare att bränna sig. De har känsligare hud och inte lika bra pigmentskydd som vuxna. Alltför mycket sol i unga år kan leda till hudförändringar senare i livet. Det är därför viktigt att redan i tidig ålder skydda barnen med kläder inklusive solhatt, skugga och solglasögon. Vi behöver ge barnen förutsättningar för att lära sig bra solvanor och möjlighet att vistas i solen på ett sunt sätt.

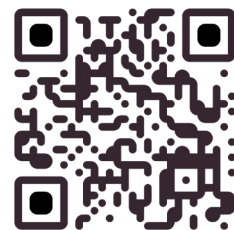
Genom att vistas utomhus, särskilt i solen, exponeras man för UVA- och UVB-strålar. UVA finns året runt medan UVB finns under maj-augusti månad. För mycket UVB-exponering ger rodnad, solbränna och i vissa fall hudcancer. Men även UVA som gör pigmentet i huden mörkt och tränger djupare kan orsaka hudcancer.

Barn med lite pigment, d.v.s. med ljus eller rödligt hud är mest känsliga medan barn med mycket pigment (mörkare hud) kan spendera längre tid i solen utan att få skador.



Forskning har visat att barn som bränner sig ofta i solen utvecklar fler födelsemärken. Många födelsemärken är en riskfaktor för att utveckla hudcancer senare i livet.

Barnen på förskolor spenderar många timmar per dag utomhus året runt. Solskydd i form av höga träd, buskar och kuperade lekplatser minskar UV-strålnings- exponeringen nära hälften. Varje förskola bör därför se till att det finns tillräckligt med skuggområden utomhus och solsegel över sandlådor.



Som vårdnadshavare är det viktigt att lära sina barn om goda solvanor och se till att de kan skydda sig på rätt sätt.

Här kommer lite tips:

- Det bästa skyddet för barn är kläder. Se till att barnen alltid har tunna långärmade tröjor, solhatt med brett brätte och UV-skyddande solglasögon på förskolan.
- Barn oavsett ålder bör undvika att vara i direkt sol en längre tid mitt på dagen (klockan 11-15 sommartid) när solen är som starkast.
- Smörj gärna in barnen hemma innan ni lämnar på förskola på områden som inte kan täckas med kläder, d.v.s ansiktet, nacken och halsen.
- Se till att barnen har tillgång till solkräm på förskolan så att pedagogerna kan smörja in barnen igen efter lunch.
- Kom ihåg att solkräm bör användas som komplement där kläder inte täcker. Undvik att använda solkräm som enda solskydd.



Viktig information vid inköp av solskydd:

- Använd vattenfast solskyddsmedel med hög faktor (minst 30) som skyddar mot både UVA- och UVB-strålning.
- Många barn tycker inte om att bli kladdiga. Då kan solkrämer i sprayform eller lättflytande vara ett alternativ.
- Undvik solskydd som är parfymerade. Solkräm som öppnas håller ca 12 månader, läs bäst före-datum.



Hälsningar Ingela, Anita och Maria