

Sonnenschutz für Kinder

Wenn die Sonne strahlt, ist gute Laune angesagt. Sie hilft dem Körper, unterstützt die Produktion von Vitamin D, sorgt für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus und hat Einfluss auf die Körpertemperatur.

Hinter dem strahlenden Sonnenschein verbergen sich andererseits Gefahren. Ein Zuviel an ultravioletten Strahlen schädigt Haut und Augen. Da Kinderhaut dünner und empfindlicher ist als die Haut von Erwachsenen, sollten die Kleinsten besonders geschützt werden. Melanin, was den schützenden Brauntön der Haut bildet, kann von Kindern noch nicht ausreichend produziert werden. Auch besitzen Kinder noch keine Lichtschwiele. Diese Verdickung der Hornhaut entsteht durch Sonnenstrahlen und verstärkt zumindest vergleichbar mit einem Sonnenschutzfaktor von 2,5 den Schutz. Die Haut vergisst nicht, auch wenn der Sonnenbrand heilt. Jedes ungeschützte Zuviel an Sonne erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken.

Die Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern, bei der auch Kitakinder, alle Schülerinnen und Schüler sowie Studierende für sie kostenlos auf dem Weg und in den Kitas, Schulen und Universitäten versichert sind, hat Tipps.

Kleidung

Sonnengerechte Kleidung sollte möglichst viel vom Körper bedecken.

- Kappe, Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Ohren, Gesicht und Nacken sind besonders empfindlich)
- Möglichst langarmiges Shirt, lange Hose oder Rock
- Eng gewebte und weit geschnittene Stoffe
- Sonnenbrille.

Spezielle Sonnenschutzkleidung ist durch das Prüfsiegel „UV-Standard 801“ gekennzeichnet. Bei Sonnenbrillen für Kinder kommt es außerdem auf Bruchfestigkeit, „UV-Schutz 400“ und die „EU-Norm 12312-1“ an.

Sonnencreme

Vor der Kita sollten Eltern die Kleinsten dick und gleichmäßig an allen unbedeckten Körperstellen eincremen. Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken sind „Sonnterassen“, die besonders betroffen sind. Ihr Schutz ist bei Sonnenschein wichtig. Aber auch Wolken sind kein Hindernis für Sonnenstrahlen: bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringt auch bei bedecktem Himmel durch. Daher wird ein wasserfester Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 empfohlen.

Schatten

Generell sollten sich Kinder bei strahlendem Sonnenschein zwischen 11 und 15 Uhr möglichst wenig in der prallen Sonne aufhalten. Wenn sie draußen spielen, können Sonnensegel, Bäume oder Sonnenschirme Schatten spenden. Für die Kleinsten bis zu einem Jahr ist direkte Sonne ganz tabu.

Kinder frühzeitig in den Sonnenschutz einzubeziehen, hilft. Wenn sie wissen, warum etwas notwendig ist, fördert das gesundes Verhalten bis ins Erwachsenenalter und macht sogar Spaß.

Die Unfallkasse MV als Trägerin der gesetzlichen Unfallversicherung ist eine Säule der Sozialversicherungen in Deutschland. Schülerinnen, Schüler, Kita-Kinde, Lehrerinnen und Lehrer staatlicher Schulen sowie Angestellte und ehrenamtlich Tätige der öffentlichen Verwaltung oder öffentlicher Unternehmen sind in der Unfallkasse MV versichert. Die Beiträge werden vom Land, den Gemeinden und den Unternehmen getragen. Für die Versicherten besteht Schutz auf dem Weg zur Schule oder Kita, dem Amt sowie während des Unterrichtes und Dienstes, in den Pausen oder auf Klassenfahrt. Prävention bildeten einen Schwerpunkt der Arbeit der Unfallkasse MV, um damit Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten zu verhindern.

Zum 30. Jubiläum der Unfallkasse MV und zum 50. Geburtstag der Schülerunfallversicherung lädt bis Ende September auf der Internetseite www.uk-mv.de ein Sommerquiz zu Wissenserweiterung und tollen Preisen ein.

Pressekontakt:

Cornelia Klammt

W-Punkt-PR

unfallkassmv@w-punkt-pr.de

Tel: +49 (0) 385 39 40 6168

Mobil: +49 (0)173 8480021