

Beste ouders, verzorgers,

I.v.m. de hoge temperaturen de komende week willen we jullie graag wijzen op het volgende.

K.O.Nijntje heeft een hitteprotocol ingesteld o.b.v. de richtlijnen van het RIVM en de brancheorganisatie kinderopvang. Deze is te vinden in het pedagogisch werkplan op onze website.

Daarnaast is het met deze temperaturen belangrijk voor u om rekening te houden met een aantal zaken. Met name uv-straling uit zonlicht kan nare gevolgen hebben voor kinderen; hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Daarom is juist voor kinderen bescherming tegen de zon zo belangrijk.

Het RIVM geeft tips en aandachtspunten voor zonbescherming.

**Het motto is: bescherming tegen de zon is eenvoudig door te
'smeren, kleren, weren'**

- Houd kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon.
- Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon.
- Zorg voor schaduwplekken waar kinderen buiten spelen.
- Laat kinderen niet te lang in hun blootje of zwemkleding lopen. Trek ze op tijd een T-shirtje aan of laat het kind uv-werende kleding dragen. Een petje of zonnehoed helpt om hoofd en gezicht te beschermen.
- Laat kinderen zien hoe ouders/verzorgers omgaan met zonbescherming. Geef ze het goede voorbeeld. Dit is ook thuis belangrijk, zodat kinderen niet beter weten dan zich te beschermen tegen de zon.
- Wat betreft het insmeren met zonnebrand. Wij vragen u om op zomerse dagen uw kind thuis al in te smeren. Het is belangrijk dat het kind een halfuur voordat het naar buiten gaat in met een zonnebrandcrème met beschermingsfactor SPF 30 of hoger.
- Wij herhalen het insmeren in ieder geval elke twee uur, of vaker bij sterke transpiratie of na zwemmen, spelen met water en afdrogen.
- Met temperaturen boven de 30 °C zullen we na de middag niet meer naar buiten gaan.
- We doen geen intensieve activiteiten, we zullen wat vaker onze yogamatjes uitrollen en dan lekker gaan relaxen met het luisteren naar rustgevende muziek of naar het geluid van de zee of vogeltjes.
- In de ochtend kan er volop gespeeld worden met water, zwembad, waterpistooltjes en waterballonnen. En proberen we vooral in de schaduw te spelen.
- Tip: kleeft uw kind niet te warm, trek het laagjes aan. Geef zwembroek of zwemluiers mee.

