



FAKTAARK SOLBESKYTTELSE FOR BØRN

-del af en serie på i alt ni faktaark

Fornuftige solvaner tidligt i livet kan reducere risikoen for solskoldninger, hudskader og kræft i huden senere i livet. Jo oftere man udsættes for sol og solskoldninger i barndommen, jo større er risikoen for at udvikle kræft i huden (1;2).

Skylge

Børn beskyttes bedst mod UV-stråling ved at tilbringe mindre tid i direkte sol i de timer, hvor UV-strålingen er stærkest. Det er mellem kl. 12 & 15 fra april til september. Omkring halvdelen af dagens samlede mængde UV-stråling falder i dette tidsrum. Børn bør have mulighed for - og opfordres til - at søge skylge (3).

Klæd børnene på med hat og let tøj

Når børn leger udendørs mellem kl. 12 & 15, bør de have en bredskygget hat på, der dækker hoved og ører og skygger for ansigt og nakke. Det anbefales, at børnene bærer tøj, som mindst går til knæ og albuer. Løstsiddende tøj af tæt vævet stof giver den bedste beskyttelse og er køligt, når det er varmt.

Almindeligt tøj giver god beskyttelse mod solens UV-stråling. Ved særligt behov kan man købe tøj, fremstillet af tekstiler med indbygget UPF-faktor (UV Protection Factor), på 50 eller mere.

Brug vandfast solcreme som beskytter mod UVA og UVB

De steder, hvor huden ikke er dækket af tøj, skal huden smøres med solcreme fx på ansigt og hænder. Brug en vandfast solcreme, faktor 15 (mellembeskyttelse), som beskytter mod både UVA og UVB-stråling. I udlandet vælges en højere faktor efter behov. Husk, at solcreme ikke forhindrer al UV-stråling i at nå huden - en lille del vil altid trænge igennem.

Smør med rigelige mængder, ca. 20 minutter før børnene går ud i solen. Benyt 20 ml solcreme til en hel barnekrop. Det svarer til en barnehåndfuld.

Spædbørn, som ikke selv kan bevæge sig, skal holdes væk fra direkte sollys og behøver derfor ikke solcreme.

Undgå solcremer, der indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor) til børn under 12 år og gravide. I Danmark kan man ikke købe solcreme med 4-MBC, men det sælges stadig i udlandet.

Pas på solen i daginstitutionerne

Solskoldning er en følge af at være for længe i solens UV-stråling - og en risiko, som bør undgås. UV-stråling er desuden en risiko i arbejdsmiljøet for fx pædagoger og lærere, som ofte opholder sig mange timer udendørs på en arbejdsdag.

Vuggestuer, børnehaver og skoler bør udarbejde en solbeskyttelsespolitik, der angiver, hvordan børn og medarbejdere beskyttes, når UV-indexet er 3 eller mere. Sådant en politik skal ses som en del af det generelle sikkerhedsreglement og virker bedst, hvis den er vedtaget i samarbejde mellem bestyrelse, medarbejdere, forældre og elever. Et forslag til en solpolitik kan downloades på www.skrunedforsolen.dk

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når UV-indexet er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september, når der er skyfrit eller kun få skyer på himlen. Man kan beskytte sig ved at følge de fire solråd: Siesta, Solhat, Solcreme, Sluk Solariet. Læs mere på www.skrunedforsolen.dk

Solbeskyttelse for børn

Det er særligt vigtigt at beskytte børn i solen. Vuggestuer, børnehaver og skoler opfordres til at udarbejde en solbeskyttelsespolitik med retningslinjer for en fornuftig adfærd i solen.

Væn børnene til at lege i skyggen

Indret legepladsen, så der er skygge, fx ved

- at plante træer eller sætte overdækninger eller solsejl op på områder, hvor børnene leger mest
- aktivt at flytte aktiviteter ind i skyggen
- lave skyggefulde legehjørner og huler ved at fjerne lave grene fra træer og buske og hænge afdækning op

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden har udarbejdet en guide til planlægning af skygge på legepladser som kan hentes på www.skrunedforsolen.dk/skyggemanual

Børn med mørk hud

Børn med mørk hud har et naturligt forsvar mod solens UV-stråling. Men disse børn kan også blive skoldede og få hudskader. I daginstitutioner anbefaler vi, at alle børn smøres på lige fod.

Vær rollemodel for børnene

Børn lærer ved at efterligne. Hvis forældre, pædagoger og lærere beskytter sig mod solen, vil børnene omkring dem finde det naturligt at gøre det samme.

Referencer

- (1) Marks R. Epidemiology of melanoma. Clin Exp Dermatol 2000 Sep;25(6):459-63.
- (2) Whiteman DC, Whiteman CA, Green AC. Childhood Sun Exposure as a Risk Factor for Melanoma: a Systematic Review of Epidemiologic Studies. Cancer Causes Control 2001 Jan;12(1):69-82.
- (3) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR, Photoprotection. The Lancet Vol 370; 228-537, 2007.