

## MERKBLATT ZUM

### Sonnen- und Hitzeschutz in der Kita 2025

Dieses besonders wichtige Thema möchten wir Ihnen sehr ans Herz legen, damit Sie Ihre Kinder schützen können.

#### Hitze

Kinder sind besonders gefährdet, denn die Regulationsfähigkeit für die Körpertemperatur ist bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet. Im Vergleich zu Erwachsenen schwitzen Kinder weniger. Das bedeutet, sie geben weniger Wärme ab und der Körper muss mehr leisten, um die Körpertemperatur zu regulieren.

Im Unterschied zu Erwachsenen nehmen Kinder Hitzebelastung nicht so deutlich wahr und sorgen daher nicht selbständig für Wechsel in schattige Bereiche oder ausreichende Trinkpausen. „Hitzeerschöpfung und Hitzschlag, Hitzekrämpfe, Sonnenstich und auch Dehydratationen“ können die Folgen sein.

#### Ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung)

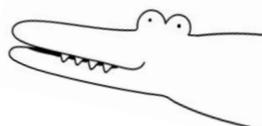
Ein positiver Effekt der UV-Strahlung ist die Unterstützung des Körpers bei der Bildung von Vitamin D. In der Regel benötigt der Mensch dafür 10-15 Minuten Aufenthalt im Freien pro Tag, auch bei bedecktem Himmel. Eine erhöhte Belastung durch UV-Strahlung führt zu einer Verdickung der Haut und zu einer gesteigerten Produktion von Melanin, die als Bräunung wahrgenommen wird. Sonnenbräune stellt eigentlich eine durch UV-Strahlung verursachte Schädigung der Haut dar.

Der Sonnenbrand im Weiteren ist eine Entzündung der Haut nach einer zu hohen Einwirkung von UV-Strahlung. Bei Kindern liegen die Hautstammzellen näher an der Hautoberfläche als bei Erwachsenen und können durch erhöhte UV-Belastung schneller geschädigt werden. Je häufiger Hautrötungen oder Sonnenbrände im Kindesalter die Zellstruktur der Haut verändern, desto höher ist das Risiko, in späteren Jahren an Hautkrebs zu erkranken.

Auszug aus: Fachbereich AKTUELL (FBBE-011) Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V.

Bitte Schützen Sie Ihre Kinder vor zu großer Hitze und Sonneneinstrahlung. Auf dem Umseitigen Schaubild, können sie wichtige Hinweise entnehmen.

- Jedes Kind sollte eine Sonnencreme mit Namen versehen in seinem Fach stehen haben.  
Bitte achten Sie auf die Haltbarkeit der Sonnencreme
- Morgens eingecremt in die Kita kommen, bei Bedarf (am Nachmittag) cremen wir mit den Kindern nach.
- Eine passende leichte Kopfbedeckung
- Angemessene leichte Kleidung (auch Wechselkleidung beachten)



# Sonnenschutz – wir passen auf!

Die Haut der Kinder ist viel empfindlicher als die von Erwachsenen. Sie muss besonders gut vor Sonne geschützt werden.

## Kleidung schützt

Sonnenschutz durch Kleidung ist wirksam und einfach. Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper.

**langarmiges Shirt** oder T-Shirt

eng gewebte und weit geschnittene **Stoffe**

möglichst **lange Hose** oder Rock

**Kappe oder Tuch** mit Schirm und Nackenschutz. Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich

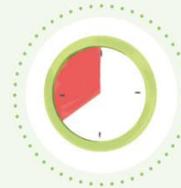
**Schuhe**, die den Fuß weitgehend bedecken – auch den Fußrücken und die Ferse



Bei spezieller Sonnenschutzkleidung auf das Prüfsiegel „UV-Standard 80+“ achten.



Sonnenbrille nur, wenn sie bruchfest ist, einen UV-Schutz von 400 hat und der EU-Norm 12312-1 entspricht.



**Wichtig:** Etwa zwischen 11 und 15 Uhr die Mittagssonne möglichst meiden.

## Zusätzlich: Sonnencreme

Alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel eincremen. Die Eltern cremen die Kinder vor der Kita ein. In der Kita wird nachgcremt.

**viel hilft viel** – Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen

**hohen Lichtschutzfaktor** wählen (LSF 50)

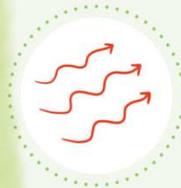
**wasserfest** und ohne Duft- und Konservierungsstoffe



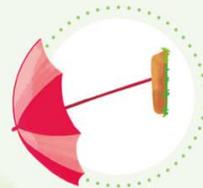
Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern, Fußrücken sind „**Sonnenterassen**“ – besonders gründlich eincremen



**Wolken** bieten trügerischen Schutz: Bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis zur Haut durch.



Je höher der **UV-Index**, desto größer die Sonnenbrand-Gefahr. Infos unter: [www.bfs.de](http://www.bfs.de)



**Schattige Plätze:** Bäume, Sonnensegel und Schirme bieten Schutz. Für Kinder bis einem Jahr ist direkte Sonne tabu. Auch für ältere Kinder gilt: Pralle Sonne möglichst meiden.

↓  
DOWNLOAD UNTER:  
[www.kinderkinder.dguv.de](http://www.kinderkinder.dguv.de)

Text: *Gesa Fritz*, Redaktion *KinderKinder*  
Illustration: *Anna-Lena Köhler*