



Schulärztlicher Dienst

Fit trotz heissen Sommertagen

Kinder und Jugendliche freuen sich meist über heisse Sommertage. Allerdings kann heisses Sommerwetter auch Probleme bereiten. Was gilt es zu beachten?



Sonne

Sonnenschein wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Knochengesundheit aus. Auf der anderen Seite können die UV-Strahlen der Sonne nicht nur unsere Haut, sondern auch die Augen nachhaltig schädigen. Durch das Ozonloch kann die Sonne bei uns schon im Frühling intensiv scheinen und entsprechend auf ungeschützter Haut schnell zu Sonnenbrand führen. Sonnenbrände auf kindlicher Haut sind langfristig ein beträchtliches Risiko für bösartige Hauttumore.

Ozon

Im Frühling und Sommer steigt bei stabilen Schönwetterlagen die Ozonbelastung im Freien schnell über den gesetzlich festgelegten Grenzwert von 120 Mikrogramm pro Kubikmeter ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) Luft. Darauf reagieren immer mehr Menschen mit Kopfschmerzen, Augenbrennen, Kratzen im Hals, Husten oder Abgeschlagenheit. Kinder sind davon meist stärker betroffen als Erwachsene. Empfindliche Personen und Kinder können schon ab 50 – 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Ozon Beschwerden entwickeln.

Das Umwelt- und Gesundheitsdepartement der Stadt Zürich informiert täglich über die aktuellen Ozonwerte in der Stadt und liefert Ozonprognosen für die kommenden Tage. Infos dazu unter: www.stadt-zuerich.ch/luftqualitaet

Empfehlungen

- ▶ Im Freien sollen Haut und Augen mit Sonnenbrille, Kopfbedeckung und angemessener Kleidung vor zu viel Sonneneinstrahlung geschützt werden. Unbedeckte Hautpartien inklusive Ohren und Nacken mit Sonnencreme schützen. Achten Sie auf einen genug hohen Sonnenschutzfaktor (je nach Hauttyp 25 und höher) und cremen Sie lieber einmal zu viel als zu wenig ein!
- ▶ Bei grosser Hitze oder bei Ozonwerten oberhalb des Grenzwertes (120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$) sollten sportliche Betätigungen im Freien auf die frühen Morgenstunden gelegt werden.
- ▶ Bei Ozonwerten von über 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ sollte kein Sporttag durchgeführt werden.
- ▶ Während Pausen die Kinder immer Wasser trinken lassen.

Hitzefrei

Die Schule bietet eine zuverlässige und den Umständen angepasste Betreuung an. Mit den hier aufgelisteten Massnahmen sind Hitzeferien nicht notwendig.

- ▶ Niemals überhitzt ins Wasser springen!
- ▶ Ein Leistungseinbruch oder eine Verweigerung können in Zusammenhang mit Hitze und/oder Ozon stehen. Hinweise von Kindern sollten unbedingt ernst genommen werden!

Kontakt und weitere Informationen:
Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulärztlicher Dienst
Die Adresse Ihres Schularztes oder Ihrer Schulärztin finden Sie unter:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

