**Warme dagen: bescherm kinderen tegen de warmte en de zon   
Artikel infoblad – Gezondheid & Milieu**

## Let op tijdens warme dagen, bescherm kinderen tegen de warmte en de zon.

Aanhoudende warmte, zowel binnen als buiten, kan schadelijk zijn voor de gezondheid van jonge kinderen. Vooral kinderen onder 3 jaar zijn gevoeliger voor warmte. Ook kwetsbare kinderen, zoals zuigelingen, kinderen met overgewicht, kinderen met een mentale of fysieke beperking en kinderen met een (chronische) ziekte lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.

Kinderen lopen vooral een risico tijdens warmteperioden omdat het systeem dat hun lichaamstemperatuur regelt op jonge leeftijd nog niet is volgroeid. Bovendien zijn ze niet of minder goed in staat om voor zichzelf te zorgen en oververhitting te vermijden. Dat komt omdat ze de last die ze ervaren van warme weersomstandigheden minder goed aangeven. Het is daarom enorm belangrijk kinderen te beschermen tegen de warmte en de schadelijke UV-straling van de zon. Dat doe je door de zon te weren, hun huid te bedekken en ze regelmatig in te smeren met zonnecrème. Deze beschermingsmaatregelen verdienen extra aandacht op school en in de kinderopvang.

Aangezien er vaak maatregelen, acties en afspraken moeten worden gemaakt op meerdere gebieden en met verschillende personen, is het handig om als school of kinderopvang een warme-actieplan op te stellen. Dit helpt je namelijk om een compleet overzicht te hebben van wat je al doet, welke afspraken er al zijn en wie betrokken wordt. Het warmteactieplan helpt je om dit proces jaarlijks stap voor stap te optimaliseren.

De [leidraad ‘Warme dagen kinderen’](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/2022-01/Finaal_mei_2018_leidraad_Warme_Dagen_kinderen.pdf) helpt je moeiteloos op weg om een warmteactieplan voor jouw school of opvang op te maken. Kun je nog wat extra inspiratie gebruiken? Neem dan ook een kijkje in de [matrix](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/2022-01/Finaal_mei_2018_gezondheidsmatrix_kinderopvang.pdf). Deze matrix zit boordevol inspiratie en is handig ingedeeld zodat je snel vindt wat je zoekt.

Ook de [checklist](https://www.warmedagen.be/sites/default/files/2022-01/Checklist%20beginsituatie%20in%20kaart%20scholen_0.pdf) kan je verder op weg helpen. Met deze checklist kun je in kaart brengen wat de school op dit moment onderneemt om zich voor te bereiden op warme dagen en leerlingen te beschermen tegen warmte. De checklist is vooral een hulpmiddel en vertrekt vanuit een ideale situatie. Het zou dus kunnen dat je niet meteen een antwoord kunt geven op bepaalde vragen of dat ze niet van toepassing zijn. Omgekeerd heeft de school misschien al initiatieven uitgewerkt die passen in een breder verhaal of beleid, en die verder gaan dan wat hier aangereikt wordt. Op basis van deze checklist is het eenvoudig om al een eerste selectie te maken van mogelijke acties die je beleid op warme dagen verder helpen uitbouwen. Hoe beter de verschillende onderdelen op elkaar afgestemd zijn, hoe groter de kans op succes.

Wil je graag nog iets meer doen om kinderen voldoende te beschermen tegen de schadelijke Uv-straling? Kijk dan op de campagne website van [‘Smeerweer’](https://www.zorg-en-gezondheid.be/smeerweer) en naar het project [ZonneSlimmeScholen](https://www.kanker.be/zonneslimme_scholen) dat speciaal is ontwikkeld om je als school alles in handen te geven om kinderen veilig te laten genieten in de zomer.

Heb je nog vragen of meer ondersteuning nodig, twijfel dan niet om het Logo te contacteren.

Afbeelding met ontwerp

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met Graphics, schermopname, Lettertype, water

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met tekst, grafische vormgeving, Graphics, ontwerp

Automatisch gegenereerde beschrijving