BASEL LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

GUT DURCH HEISSE TAGE – SO UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND

AUSREICHEND TRINKEN

- Erinnern Sie Ihr Kind daran, regelmässig Wasser zu trinken.
- Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag eine Trinkflasche mit in die Schule. Es kann sie während des Tages immer wieder mit Wasser füllen.

LEICHT ESSEN

- Geben Sie Ihrem Kind etwas Leichtes und «Saftiges» zu essen für die Pause mit. Besonders geeignet sind Früchte und Gemüse wie Äpfel, Melonen, Gurken oder Rüebli.
- An heissen Tagen sollten Kinder leichte Mahlzeiten zu essen bekommen, wie zum Beispiel Salate, Gemüse oder Milchprodukte.

SONNENSCHUTZ

- Geben Sie Ihrem Kind einen Sonnenhut oder eine Kappe mit, wenn Aktivitäten im Freien geplant sind oder abzusehen ist, dass Ihr Kind länger draussen sein wird.
- Leichte, lange Kleidung schützt zusätzlich vor der Sonne.
- Cremen Sie Ihr Kind vor dem Schulweg und vor Aktivitäten im Freien mit Sonnencreme ein. Geben Sie bei Bedarf Sonnencreme mit in die Schule.

BEWEGUNG ANPASSEN

- Sport sollte möglichst nur morgens und abends ausgeübt werden.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es in den Pausen einen schattigen Platz aufsuchen soll.

KÜHL BLEIBEN

- Lüften Sie zu Hause am besten morgens und abends.
- Halten Sie Fenster und Rollläden an heissen Tagen geschlossen.
- Ein feuchtes Tuch auf Stirn, Nacken oder Armen kann Ihrem Kind helfen, sich abzukühlen.

WARNZEICHEN ERKENNEN

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Anzeichen von Überhitzung wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder starke Müdigkeit.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es sich bei diesen Anzeichen sofort in den Schatten begeben, Wasser trinken und eine Lehrperson oder Betreuungsperson informieren soll.
- Beobachten Sie Ihr Kind nach einem heissen Tag. Wenn die Beschwerden anhalten oder sich verschlechtern, kontaktieren Sie eine Ärztin oder einen Arzt.