

1. Zomer en hitte
2. UV-bescherming
3. Groeigids ouderchat voor ouders van kinderen 0-12 jaar. Ook in de zomer
4. Let op teken! Check je kind na buitenspelen

## 1. Zomer en hitte



**Heerlijk genieten van het zomerse weer. Maar het wordt al snel te warm als de temperatuur lang boven de 25 graden blijft. Dit kan zorgen voor vervelende klachten, zoals oververhitting. Ook bij kinderen.**

Wat kun je het beste doen voor kinderen bij hitte?

- **Wees voorbereid:** zorg dat kinderen altijd water bij zich hebben en volg de weersvoorspellingen.
- **Laat kinderen drinken:** bied elk uur wat te drinken aan, ook als ze geen dorst hebben. Laat kinderen vooral water drinken dat niet té koud is.
- **Houd kinderen koel:** laat kinderen een zonnebril en een hoed of een pet dragen, zorg dat kinderen zich kunnen verfrissen, zorg voor lichte en luchtige kleding, laat kinderen buiten spelen op koelere momenten en/of in de schaduw.
- **Houd het gebouw koel:** Benut de zonwering maximaal en houd gordijnen gesloten zolang de zon schijnt, zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.

**Voor meer informatie:** [Hitte en Gezondheid · GGD Leefomgeving](#)

## 2. UV Bescherming



**Genieten van zon en water, heerlijk. Helaas is de kans op verbranden door de zon dan wat groter.**

De drie belangrijkste regels omtrent zonbescherming zijn:

- **Weer de zon:** zorg voor schaduwrijke plekken buiten, bijvoorbeeld met parasols, luifel, schaduwdoek en bomen.
- **Draag bedekkende kleding:** kies voor kleding die de huid bedekt, zoals een hoed, een zonnebril en of speciaal UV-werende kleding.
- **Smeer regelmatig:** Smeer een half uur voor het naar buiten gaan de onbedekte huid in met zonnebrandcrème (minimaal factor 30 met UV-A-filter). Herhaal dit elke twee uur en na het zwemmen, zweten en afdrogen. Let op de zonkracht: smeer altijd in wanneer de zonkracht 3 of hoger is. Dit geldt meestal van April tot en met September.

**Voor meer informatie:**

[Uv-straling en gezondheid · GGD Leefomgeving](#)

### 3. Groeigids Ouderchat voor ouders van kinderen 0-12 jaar ook in de zomer.



**Je kunt bij de GroeiGids ouderchat vragen stellen over je kind van 0-12 jaar. Elke dag zit een team van jeugdverpleegkundigen klaar om met ouders in gesprek te gaan. Chatten in het Engels is ook mogelijk.**

De GroeiGids ouderchat is open op ma-vrij van 8.30-17.00 u. en op ma-di en do tot 20.30 u. Klik op de link om meteen naar de ouderchat te gaan. [Newtee LiveChat](#) of [chat via de groeigids app](#)

(Mogelijk komen er aangepaste tijden in de zomervakantie).

**Let op!** We kunnen bij de chat niet in het dossier van je kind kijken en helaas GEEN AFSPRAKEN maken of verzetten.

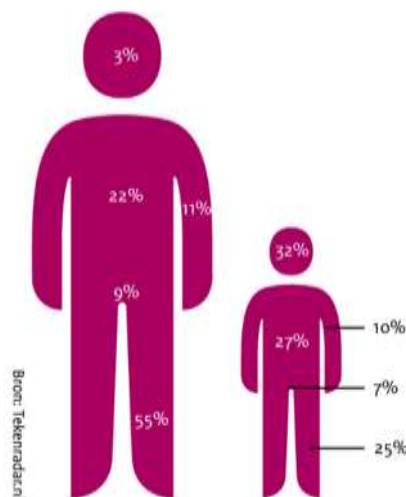
**Veel informatie over kinderen 0-18 jaar voor ouders is te vinden op de website van de groeigids [Voor ouders – GroeiGids](#)**

### 4. Let op teken! Check je kind na buitenspelen

**De lente en zomer zijn de tijd voor leuke buitenactiviteiten zoals de avondvierdaagse, schoolreisjes en spelen in het groen. Maar het is ook de tijd waarin teken actief zijn. Teken kunnen zich vastbijten in de huid en soms zie je ze bijna niet.**

Gemelde locaties van tekenbitten bij volwassenen en kinderen

Percentage tekenbitten op het hoofd/nek, romp, armen, schaamstreek en de benen



#### Hoofd en nek

Bij kinderen zitten teken vaak op het hoofd en in de nek, maar je kunt ze ook op andere lichaamsplekken vinden zoals de romp, oksels, knieholtes en liezen.

#### Check en verwijder

Check je kind goed na elke buitenspeeldag, vooral na activiteiten in het gras, bos of struiken. Een teek verwijderen? Doe dit met een teektang of pincet, zo snel mogelijk.

#### Tekenradar

Elk jaar krijgen mensen in Nederland anderhalf miljoen tekenbitten. De meeste mensen worden daarvan niet ziek, maar toch krijgen elk jaar 27.000 mensen de ziekte van Lyme. Het RIVM, Wageningen University en verschillende andere organisaties doen onderzoek naar Lyme en andere tekenbeetziekten.

Je helpt mee aan dit onderzoek door tekenbitten te melden op [Tekenradar](#)

Meer weten over tekenbitten en de ziekte van Lyme? Kijk op: [Tekenbitten | RIVM](#)