

# GGD Kennemerland

## GGDflits juni 2026



Regelmatig maken wij een GGDflits voor ouders met onderwerpen over opvoeding en gezondheid.

### In deze nieuwsbrief

- [Beschermtijd, bescherm je mentale gezondheid](#)
- [Doe mee met de Kindermonitor tot 14 juli](#)
- [Week van de Jeugdgezondheidszorg \(JGZ\) Thema: Samen eropuit gaan](#)
- [Zomer en hitte](#)

## Beschermtijd, bescherm je mentale gezondheid



### Op 1 juni start de week van de mentale gezondheid.

Een moment om extra stil te staan bij hoe het echt met ons gaat en wat we kunnen doen om mentaal in balans te blijven. In Kennemerland is in deze week **de campagne "Beschermtijd"** te zien. Met een duidelijke boodschap: minder prikkels, meer echt contact, daar laden we allemaal van op.

Familie en vriendschappen zorgen vaak voor sociale steun. Sociale steun is belangrijk om mentaal gezond te kunnen zijn. In een snelle wereld vol meldingen en prikkels is er vaak wel digitaal contact maar vaak minder tijd voor echt contact. Terwijl dat juist zo belangrijk is.

### Hoe kun je aan de slag met mentale gezondheid?

In deze week wordt iedereen uitgenodigd om met het thema aan de slag te gaan.

- Hiervoor is praktische informatie beschikbaar die je als ouder kunt gebruiken met tips en handige links. Onder andere 3 tips voor meer contact met je kind. De Informatie is te vinden via: [Gun jezelf beschermtijd | GGD Kennemerland](#)

**Webinar: Achter de schermen. Verborgen eenzaamheid bij tieners.**

1 juni is dit webinar uitgezonden voor ouders van tieners 10-16 jaar. De terugkijlink zal op op de GGD pagina "Gun je zelf beschermtijd" geplaatst worden zodra deze beschikbaar is.

Tijdens deze online ouderavond is met experts en een jongere in gesprek gegaan: hoe herken je signalen van eenzaamheid, wat heeft je tiener nodig en wat kun je als ouder doen?

Naar Gun elkaar beschermtijd



## Doe mee met de Kindermonitor tot 14 juli

Op 14 april is de Kindermonitor gestart. Dit is een groot onderzoek naar de gezondheid van kinderen in GGD-regio Kennemerland. Doe mee en vul de vragenlijst in. Zo help je mee om kinderen gezond te laten opgroeien.

### Wat is de kindermonitor?

De Kindermonitor is een onderzoek van GGD Kennemerland, samen met JGZ Kennemerland. De vragenlijst gaat over gezondheid, slaap, voeding, beweging, beeldschermen, pesten, opvoeding en meer.

Bijvoorbeeld: hoe is de gezondheid van je kind? Of: hoe vaak kijkt jouw kind naar een beeldscherm?

### De resultaten

De GGD, gemeenten, scholen en andere jeugdorganisaties kunnen met de resultaten beter bepalen wat nodig is om kinderen gezond te laten opgroeien. Bijvoorbeeld meer speelplekken of extra watertappunten. Hoe meer ouders meedoen, hoe beter is te zien wat nodig is. Meedoen is vrijwillig.

### Meedoen kan als jouw kind:

- 6 maanden tot en met 11 jaar oud is, en
- woont in gemeente Beverwijk, Bloemendaal, Haarlem, Haarlemmermeer, Heemskerk, Heemstede, Uitgeest, Velsen of Zandvoort.
- **Invullen kan tot 14 juli 2026**

Hoe meer ouders meedoen, hoe beter wij kunnen zien wat nodig is om gezond op te groeien.

## Wil je de vragenlijst liever op papier invullen?

Stuur dan een e-mail naar [onderzoek@ggdkennemerland.nl](mailto:onderzoek@ggdkennemerland.nl) en vermeld daarbij de leeftijd van je kind.

## Ga voor meer informatie over het onderzoek naar

[www.ggdkennemerland.nl/kindermonitor](http://www.ggdkennemerland.nl/kindermonitor).

Naar de vragenlijst (tot 14 juli)

# Week van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) Thema: Samen eropuit gaan



In de week van de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) staan we stil bij gezond en veilig opgroeien. Dit jaar besteden we aandacht aan **samen eropuit gaan**: buiten spelen, bewegen en op pad gaan met je kind of als jongere zelf.

Samen op reis of op stap gaan is leuk en leerzaam. Of je nu een dagje weggaat in Nederland of op vakantie naar het buitenland: het is een mooie kans om samen nieuwe plekken te ontdekken.

### Lees hier tips over:

- Een goede voorbereiding
- Bewegen en spelen
- Kleine ongelukjes (tetanus vaccinatie)
- Teken

Goed voorbereid op reis gaan geeft rust en voorkomt problemen onderweg. Kinderen vinden reizen spannend en leuk. Samen voorbereiden helpt om de vakantie prettig te laten verlopen.

### Tips uitstapje op reis voorbereiden:

- Bespreek vooraf wat je gaat doen en waar je naartoe gaat
- Neem voldoende water en bescherming tegen zon en insecten mee
- Let op hygiëne, vooral bij eten en drinken in het buitenland
- Controleer samen of vaccinaties in orde zijn

### Extra aandacht: vaccinaties

- In sommige landen komt mazelen vaker voor ( Zie BMR landen lijst)  
**Is je kind ( tot 18 jaar) nog niet (volledig) gevaccineerd tegen BMR?** Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg
- Voor reizen buiten Europa kan extra vaccinatie nodig zijn (bijv. tegen gele koorts of rabiës). Vraag op tijd advies bij de reizigerspoli

### Meer informatie

- [BMR-landenlijst | Rijksvaccinatieprogramma.nl](http://BMR-landenlijst|Rijksvaccinatieprogramma.nl)
- [Reizigersadvies en vaccinaties | GGD](http://Reizigersadvies en vaccinaties | GGD)

### Contact GGD Kennemerland

Jeugdgezondheidszorg: 023-7891777

Reizigerspoli: 023-7891616

### Bewegen & spelen

Bewegen en spelen is belangrijk voor de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren. Het helpt bij de groei van spieren en botten, draagt bij aan een goede motorische ontwikkeling en heeft een positieve invloed op het zelfvertrouwen en de stemming. Of het nu buiten is in het zonnetje, samen naar school fietsen of binnen spelen als het regent – er zijn elke dag kansen om in beweging te zijn. Samen bewegen maakt het niet alleen gezonder, maar ook leuker. Elke dag een beetje extra bewegen telt!

### Tips bewegen en spelen:

- Stimuleer je kind om elke dag buiten te spelen
- Ga samen lopend of fietsend naar school als dat kan

- Beperk schermtijd en wissel dit af met bewegen
- Laat je kind verschillende soorten beweging ontdekken (spelen, sporten, klimmen, fietsen)

Buiten spelen en bewegen hoort bij een gezonde dag – samen actief zijn maakt het leuker!

### Meer informatie

- [Een fietshelm voor je kind? Goed idee! | Veilig Verkeer Nederland](#)
- [Doe de sportwijzer en ontdek welke sport bij jou past - voor alle sporters en sportclubs van Nederland](#)

### Kleine ongelukjes

Buiten spelen, fietsen en sporten is gezond en leuk. Kinderen en jongeren ontdekken, bewegen en zoeken hun grenzen op. Daar hoort soms ook vallen, botsen of een schaafwond bij.

De meeste kleine ongelukjes zijn onschuldig en horen bij opgroeien. Met de juiste zorg en kennis kun je klachten goed beperken en herstellen kinderen meestal snel.

Goed omgaan met kleine ongelukjes helpt om veilig en met plezier actief te blijven.

### Tips bij kleine ongelukjes:

- Maak een wondje schoon met water en houd het schoon
- Leer je kind om een wondje te melden
- Geef een pleister als dat nodig is
- Controleer of je kind zijn vaccinaties heeft gehad

### Extra aandacht: tetanus

Bij een wondje kan vuil, zoals straatvuil of aarde, in de wond terechtkomen. Hierin kan de tetanusbacterie voorkomen. Een infectie door tetanusbacterie kan leiden tot ernstige klachten.

- Kinderen in Nederland worden via het Rijksvaccinatieprogramma beschermd tegen tetanus
- Twijfel je of je kind volledig gevaccineerd is? Neem contact op met de JGZ
- Is je kind niet (volledig) gevaccineerd en heeft het een vuile wond? Neem contact op met de huisarts

### Meer informatie

- [Ik heb een wond | Thuisarts.nl](#)
- [Rijksvaccinatieprogramma | RIVM](#)

### Teken

De natuur is een fijne plek om te bewegen en te ontdekken. Tegelijk zijn er ook kleine beestjes, zoals teken, waar je rekening mee kunt houden. Met een paar eenvoudige maatregelen blijf je zorgeloos genieten van buiten zijn.

### Tips over teken:

- Blijf tijdens het spelen zoveel mogelijk op paden en open plekken
- Draag dichte schoenen en bedekkende kleding in het bos of hoog gras
- Gebruik eventueel een insectenwerend middel
- Controleer je kind na afloop samen op teken
- Leer je kind om te zeggen als het een beestje op de huid ziet

Samen de natuur ontdekken is leuk en gezond – met een kleine check achteraf ben je goed voorbereid.

### Teek gevonden?

- Een teek is klein, zwart/bruin en lijkt op een klein spinnetje
- Verwijder de teek zo snel mogelijk met een pincet of tekentang
- Pak de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop en trek rustig recht omhoog
- Gebruik vóór het verwijderen geen alcohol of andere middelen.
- Onthoud goed wanneer en waar je bent gebeten.

### Meer informatie over teken en wat te doen na een tekenbeet

[Tekengebten | GGD Kennemerland](#)

# 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. Dat hebben we de afgelopen week al ervaren.**

**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 huis/ 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.

## Zwemmen

Zwemmen biedt verkoeling. Maar je kunt niet overal veilig zwemmen. Niet elk natuurwater in Nederland is geschikt om te zwemmen.

- Veilig zwemmen? Kies dan voor officieel zwemwater. Kijk voor een plek bij jou in de buurt op: [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl)
- Tips om veilig te zwemmen [Veilig zwemmen in zee of recreatieplas | Kinderveiligheid.nl](http://Veilig%20zwemmen%20in%20zee%20of%20recreatieplas%20Kinderveiligheid.nl)
- Voor meer informatie over gezondheidsklachten na zwemmen o.a. blauwalg, oorontsteking: [Zwemwater en gezondheid · GGD Leefomgeving](http://Zwemwater%20en%20gezondheid%20GGD%20Leefomgeving)

## Zonbescherming

Buiten spelen en bewegen is gezond en leuk. Zeker als de zon schijnt en kinderen weer lekker naar buiten gaan. Zonlicht zorgt voor een betere stemming en helpt het lichaam vitamine D aan te maken, wat belangrijk is voor botten, tanden en spieren.

Maar de zon is ook krachtig. Zelfs in het voorjaar kun je al verbranden. Goede bescherming helpt om buiten spelen veilig en prettig te houden.

Geniet van de zon, maar bescherm je huid goed. Jong geleerd is gezond oud worden.

### Tips Zonbescherming:

- Smeer je kind in vóór het naar buiten gaat (en leer het zelf ook te doen)
- Smeer je kind in met een zonnebrandcrème met minimaal factor 30 Met UV -A factor. Nog beter, met factor 50
- Laat kinderen zoveel mogelijk in de schaduw spelen als de zon fel is (tussen 12-15 uur)
- Geef je kind een pet en luchtige kleding mee
- Herhaal het smeren elke 2 uur, zeker bij lang buitenspelen

## Meer informatie

- [Ook in voorjaar kun je verbranden door de zon | RIVM](http://Ook%20in%20voorjaar%20kun%20je%20verbranden%20door%20de%20zon%20RIVM)
- [Uv-straling en gezondheid · GGD Leefomgeving](http://Uv-straling%20en%20gezondheid%20GGD%20Leefomgeving)

[Meer over hitte en gezondheid](#)

administratieJGZ@vrk.nl

www.ggdkennerland.nl/mijn-kind



Onderdeel van:



---

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).  
Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#).  
Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).  
Voeg [administratiejgz@vrk.nl](mailto:administratiejgz@vrk.nl) toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.