



Kinderstralen werkwijze bij hitte

Lunchen op school

versie 202306



We adviseren de Kinderstralen werkwijze bij hitte in te zetten als de weersvoorspellingen uitgaan van dagtemperaturen van 26 °C of hoger.

Doel van de Kinderstralen werkwijze bij hitte

Het heeft tot doel om de Overblijfmedewerkers (OM'ers) te instrueren hoe zij gezondheidsrisico's door aanhoudende warmte bij kinderen en mede overblijfmedewerkers kunnen voorkomen en/of verminderen.

Kinderen zijn een risicogroep

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Kinderen hebben relatief meer huidoppervlak, verdampen sneller vocht en drogen daardoor sneller uit. Daarnaast zijn jonge kinderen niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustige spelletjes doen of de schaduw opzoeken.

Advies maatregelen:

Kinderstralen adviseert om deze werkwijze in te zetten, dit is altijd in overleg met de directie van de betreffende school. Ga dan ook altijd eerst na wat het beleid van school is. Wellicht sluit dit goed aan bij deze werkwijze.

Bij een temperatuur (voorspelling) van 26 °C of hoger adviseren wij het volgende:

- Vraag school om middelen in te zetten waardoor schaduw gecreëerd kan worden. Denk aan schaduwdoeken of parasols.
- Wanneer er weinig tot geen schaduw voor kinderen op het plein is, is het raadzaam om in overleg met school te doen besluiten dat er niet buiten gespeeld wordt op het heetste moment van de dag (dit is tussen 12.00 en 15.00 uur), of de buitenspeeltijd in te korten. Vaak is het in school ook heel warm, maar het spelen in de volle zon is dan toch minder wenselijk.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, of pas het spel aan zodat grote inspanningen worden vermeden.
- Laat de kinderen zichzelf insmeren voor ze naar buiten gaan. Ook als ze in de schaduw spelen. Let op, een OM'er smeert de kinderen niet in.
- Vraag kinderen of zij een petje bij zich hebben, dan kunnen zij dit dragen.
- Vaak hebben kinderen extra drinken mee naar school op warme dagen, laat kinderen hun eigen drinkflessen mee naar buiten nemen, of neem flessen water mee naar buiten met bekers. Advies is om voor de zonnige periode bakken te maken voor buiten waarin lege flessen zitten en bekers. Deze kunnen ten alle tijden gebruikt worden bij warm weer. Het is voldoende wanneer kinderen minstens 1 beker water drinken als zij een half uur buitenspelen.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Deze activiteiten zijn altijd in overleg met school.

Welke klachten kan een kind krijgen bij hitte?

Kinderen worden sneller vermoeid, klagen over hoofdpijn en krijgen concentratieproblemen. Soms gaan ze sneller ademen, lijken ze benauwd. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van te veel vocht en een stijgende lichaamstemperatuur.

Wees extra alert op uitdroging bij kinderen bij:

- Overvloedig zweten
- Droge mond
- Minder naar de wc gaan
- Duizeligheid, misselijkheid/ braken of spierkrampen
- Huilen, in ernstigere gevallen zonder tranen
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig, in het ergste geval raken kinderen bewusteloos

Vertoont een kind deze verschijnselen? Breng het kind dan naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Waarschuw de leerkracht en ouders en zo nodig een arts bij ernstige klachten of als de situatie niet verbetert.