

Informatieblad: Hitte en scholen

In Nederland zijn temperaturen boven de 27°C nog steeds een uitzondering, maar door verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warme periodes en hittegolven toe. Dit informatieblad bevat adviezen en tips voor scholen over het omgaan met hitte.

Kinderen zijn een risicogroep

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Hun lichaam reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Kinderen hebben relatief meer huidoppervlak, verdampen sneller vocht en droger daardoor sneller uit. Daarnaast zijn jonge kinderen nog sterk afhankelijk van volwassenen om maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustigere spelletjes doen of de schaduw opzoeken.

Gevolgen van hitte voor de gezondheid

De klachten die bij hitte hoofdzakelijk optreden zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur.

Symptomen hiervan zijn:

- Minder naar de wc gaan of minder plasluiers (met donkergekleurde urine)
- Verminderde lichamelijke activiteit, lusteloos of slaperig
- Snelle pols
- Droge mond
- Huilen, maar zonder tranen
- Duizeligheid, misselijkheid of spierkrampen
- Overvloedig zweten
- Bewusteloosheid

Wat als een kind het toch te warm heeft gehad?

Vertoont een kind de eerdergenoemde verschijnselen? Breng het kind naar een koele plek en laat het drinken, als het daartoe in staat is. Bij ernstiger klachten, of als de klachten niet verbeteren moet een arts worden gewaarschuwd.

Geschikt eten en drinken

Geef drinken met zo min mogelijk suiker, bij voorkeur water en/of thee (eventueel ranja, melk, diksap of vruchtensap). Geef eten met veel vocht zoals vers fruit en groenten, bijvoorbeeld meloen, tomaat en komkommer. Vermijd voedsel met veel vet en zout. En af en toe een waterijsje mag best.

Weren, kleren en smeren

De kans op huidkanker verkleinen is eenvoudig: goede bescherming tegen de zon is belangrijk, ook voor kinderen. Bescherming is nodig vanaf zonkracht 3 met weren, kleren en smeren.

Weren

Zorg dat kinderen zoveel mogelijk uit de zon blijven, vooral tussen twaalf en drie uur. Zoek de schaduw op of blijf binnen. Is een kind jonger dan 1 jaar? Houd het dan helemaal uit de directe zon.

Kleren

Zorg dat kinderen beschermende, lichte kleding, een zonnebril en een pet of hoed dragen. Trek zodra kleding nat wordt op tijd een droge kleding aan, natte kleding laten meer uv-straling door.

Smeren

Smeer de huid goed in met zonnebrandcrème met minimaal factor 30. Bij te dun smeren neemt de bescherming flink af. Smeer daarom royaal en gebruik minstens 7 theelepels per keer.

Breng de zonnebrandcrème een half uur vóór het naar buiten gaan aan, zodat deze goed kan intrekken.

Herhaal dit:

- iedere 2 uur;
- direct na dat de huid nat is geworden, ook als de zonnebrandcrème waterbestendig is.

Ook in de schaduw kunnen uv-stralen de huid bereiken. Ook dan is insmeren met zonnebrandcrème nodig.

De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18°C en 22°C. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 26°C stijgen, maar liever niet hoger. Bij hogere temperaturen wordt het minder aangenaam, neemt de kans op gezondheidsklachten toe en nemen ook de (leer)prestaties van kinderen af. Per ruimte kan de temperatuur verschillen, daarom is het verstandig om in iedere ruimte een (kwikvrije) thermometer op te hangen. Plaats de thermometer niet direct in de zon en buiten het bereik van kinderen.

Is er een maximaal toegestane binnentemperatuur?

Er zijn géén regels over een maximale binnentemperatuur. In de Onderwijswetgeving, Arbowet en daarop gebaseerde regelgeving staan geen vastgestelde normen voor de temperatuur in lokalen. Er staat dat er sprake moet zijn van een behaaglijke temperatuur om het werk te kunnen verrichten. Het klimaat mag geen gezondheidsschade veroorzaken.

Warmteprotocol

Om goed voorbereid te zijn op een periode met warmte kan een school zelf een warmteprotocol opstellen. Zo'n warmteprotocol zorgt ervoor dat iedereen is voorbereid en weet wat te doen wanneer er sprake is van een warme periode.

Zomersmog

Hitte en zomersmog komen vaak tegelijkertijd voor. Zomersmog is een vorm van luchtverontreiniging en kan leiden tot gezondheidsklachten, waaronder luchtwegklachten. Klachten komen vooral voor bij mensen met gevoelige luchtwegen en tijdens lichamelijke inspanning. De verwachting voor luchtverontreiniging van de komende dagen is te vinden op www.luchtmeetnet.nl.

Andere milieufactoren in het zomerseizoen

Naast hitte zijn er nog een aantal andere milieufactoren in de zomer die effect hebben op de gezondheid. Een voorbeeld is de eikenprocessierups, waarvan de brandharen jeuk en andere klachten kunnen veroorzaken. Ook kan het zwemwater verontreinigd zijn met blauwalg of andere stoffen die huidklachten of problemen met maag en darmen kunnen geven. Verder kunnen tekenbeten worden opgelopen bij verblijf in de natuur.

Wanneer krijgen basisscholen een tropenrooster?

Het schoolbestuur bepaalt zelf of het bij warm zomerweer een tropenrooster wil instellen. Een tropenrooster is een rooster, dat aangepast is met het oog op de hitte. Het minimumaantal lessen per schooljaar moet in ieder geval gehaald worden (verplichte onderwijstijd). De school moet de ouders informeren over een tropenrooster. Hebben de ouders geen opvang voor hun kinderen? Dan moet de school een alternatief programma (opvang) aanbieden tijdens de uren waarop de lessen vervallen. Voor meer informatie over het tropenrooster, zie www.rijksoverheid.nl.

Tips om gezondheidsklachten door hitte te beperken:

- **Bied kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water.** Het is belangrijk om te drinken voordat dorst ontstaat. Houd daarom in de gaten of kinderen voldoende drinken. Dit kan gestimuleerd worden door een flesje of bekertje water op tafel te zetten. Het is belangrijk om het flesje geregeld schoon te maken, vooral de dop en de opening.
- **Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan.** Zoek daarbij de koelste plek op, in of rond het gebouw. Soms is de temperatuur binnen prettiger dan buiten.
- **Plan binnen-activiteiten in de koele ochtend** als het 's middags te heet wordt in school.
- Laat kinderen niet (te lang) in de zon spelen en smeer kinderen in met zonnebrandcrème.
- **Zorg voor extra schaduw op het speelplein**, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.
- **Zoek verkoeling met waterspeltjes en zwembadjes.** Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- **Wees alert op insecten**, vermijd plakkerige handen en gezichten. Laat kinderen buiten geen voedsel eten of drinken wat wespen en/of bijen aantrekt.

Tips om de binnentemperatuur te beperken:

- **Doe de zonwering op tijd omlaag als de zon schijnt.** Zonwering aan de buitenzijde is effectiever dan zonwering binnen. Onder zonwering vallen ook rolluiken, (rol)gordijnen, jaloezieën, ect.
- **Doe de ramen alleen wijd open als het buiten koeler is dan binnen**, anders komt er juist extra warmte binnen. Alleen wanneer de wind op de ramen staat kan het wijd openen van ramen bij hoge temperaturen aangenaam zijn. Blijf wel altijd ventileren.

Tips bij schoolreisjes/sportdagen/activiteiten:

- Zorg voor voldoende begeleiding.
- **Maakt met begeleiding duidelijke afspraken** over regelmatig (bijvoorbeeld 1x per uur) gezamenlijk de schaduw opzoeken, rustig aandoen en (water) drinken.
- Beperk tussen 12.00 en 16.00 uur lichamelijke inspanning in de zon.
- **Beperk blootstelling aan de zon tussen 12.00 en 16.00 uur.** Sta bijvoorbeeld niet in de volle zon in de rij voor een attractie.
- Zorg voor voldoende water in de bus.
- **Pas sportdagen aan.** Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en voor extra drinkwater te zorgen. Vervang intensieve spelen door waterspeltjes in de schaduw.
- **Ga flexibel om met ouders** die hun kind(eren) niet mee willen laten gaan. Ouders kennen hun kinderen immers het beste en weten hoe de kinderen tegen de warmte bestand zijn.

Meer informatie

Meer informatie over bovengenoemde onderwerpen is beschikbaar op onze website www.ggdleefomgeving.nl. Het team Milieu & Gezondheid van GGD Zuid-Limburg is ook bereikbaar voor vragen via 088-8805078 of via milieu@ggdzl.nl.