

Hitze-Tipps für den Sommer in der Kindertageseinrichtung

Kinder reagieren empfindlich auf Hitze – sie dehydrieren schnell und bekommen eher einen Sonnenbrand oder einen Sonnenstich. Aber auch das Personal ist möglichst vor Hitzebelastung zu schützen. Bei übermäßiger Hitze ist es wichtig sich optimal mit unterschiedlichen Maßnahmen gegen eine Hitzebelastung zu schützen.

Besondere Vorsichtsmaßnahmen sind wichtig, denn Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und geben dadurch weniger Wärme ab. Andererseits erzeugen sie bei körperlichen Aktivitäten mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Bei extremer Hitze und großer Anstrengung gelingt es dem kindlichen Körper dann oft nicht mehr, seine Temperatur genügend abzusenken. Die Folge können Hitzeerschöpfung oder sogar ein Hitzschlag sein.

Typische Anzeichen sind:

- Starkes Schwitzen
- ein gerötetes Gesicht,
- trockene Lippen
- kühle Haut
- Kopfschmerzen, Übelkeit
- Kind wirkt erschöpft und unkonzentriert

Zu empfehlen ist es den Tagesablauf anzupassen und den Außenbereich morgens und erst wieder am Nachmittag zu nutzen. Kinder sollten nicht zu lange der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Gibt es im Außenbereich nicht genug Schatten, helfen Sonnensegel und Sonnenschirme. Auch ist ausreichend Sonnenschutzmittel anzuwenden. An heißen Tagen bieten sich Spiele mit Wasser an.

Wie außerdem Abhilfe geschaffen werden kann:

- Die Räume früh morgens und wenn möglich auch in den späteren Abendstunden lüften
- Räume abdunkeln
- Wärmequellen reduzieren (Licht, Kerzen usw.)
- Abkühlung für Kinder und das Personal schaffen, z.B. durch Ventilatoren
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Leichte und luftdurchlässige Kleidung tragen
- Tragen von Kopf- und Nackenbedeckung

Informieren Sie die Eltern über Sonnenschutz. Stellen Sie darüber hinaus sicher, dass die Kinder über angemessene Kleidung sowie eine für sie verträgliche Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor verfügen.

Empfehlenswert ist darüber hinaus, die Eltern zu bitten, in den Sommermonaten ihre Kinder bereits mit Sonnenschutz eingecremt zur Einrichtung zu bringen, um das pädagogische Personal zu entlasten. Auf regelmäßiges nachcremen sollte nicht verzichtet werden, da die Schutzwirkung nachlässt.

Weitere Informationen können Sie den nachfolgenden Links entnehmen:

[210215-hitzeknigge-allgemein-web.pdf \(umweltbundesamt.de\)](#)

[Empfehlungen bei Hitze | Tipps für Kitas & Schulen | BZgA - Klima - Mensch - Gesundheit](#)

[Risiko Sonne | kindergesundheit-info.de](#)