

EN LAS ESCUELAS DE VERANO

A continuación ofrecemos algunas recomendaciones útiles para prevenir los efectos de las radiaciones solares, del calor y para evitar complicaciones en actividades deportivas y en el uso de los natatorios :

- En general es conveniente el uso de protectores solares de acuerdo a las características de la piel de los niños.
- Recomendar el uso de ropa fresca, de colores claros y de material absorbente .
- Incrementar las horas del día en lugares sombreados , si es posible debajo de árboles .
- Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas , que son las horas de mayor cantidad de radiaciones cancerígenas .
- Interponer, en las actividades deportivas, entre la piel y los rayos solares alguna prenda , pero que permita la absorción de la transpiración .
- Indicar a los niños la ingesta de abundante agua , antes, durante y después de las actividades deportivas, para disminuir el riesgo de quemaduras solares. De esta manera se evitan también los llamados golpes de calor.
- La ingesta de agua es un hábito saludable que no debe dejar de practicarse en estas circunstancias .
- Para evitar la deshidratación el niño debe ingerir aproximadamente por hora de actividad deportiva entre 500 y 750 cm cúbicos de agua.
- Evitar actividades deportivas con gran esfuerzo físico durante las horas de mayor calor.
- Cuando la escuela cuente con un natatorio los niños deberán estar siempre bajo supervisión de un adulto.
- No realizar actividad física en general y en natatorios en particular inmediatamente después de las comidas.

MUNICIPALIDAD DE BRANDSEN
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO HUMANO

- En la alimentación seguir los principios generales y en particular es conveniente la ingesta de alimentos naturales y mayor cantidad de frutas.
- Cuando sea posible es conveniente que exista una lluvia al aire libre para que el niño se duche bien antes de ingresar, como así también que el niño vaya a orinar antes de ingresar a la pileta.
- El agua de los natatorios debe tener suficiente cantidad de cloro , el cual se debe colocar en horas de la noche de acuerdo a las características observadas en el agua.

**PENSEMOS EN LA SALUD Y PREVENGAMOS LA
ENFERMEDAD**