

1. Handen wassen
2. Zomer, zonnebrand, hitte en zwemmen
3. 1 juli Nationale dag van de houding

## 1. Handen wassen



Handen komen met alles en iedereen in aanraking en zijn daardoor echte vuilverzamelaars. In dit vuil bevinden zich ook allerlei bacteriën, virussen en worm-eitjes die niet met het blote oog te zien zijn. Deze bacteriën, virussen en worm-eitjes kunnen ons ziek maken. Om de bacteriën, virussen en worm-eitjes kwijt te raken moeten we onze handen wassen.

Het is belangrijk dat kinderen dit snel leren, omdat ze vaak met hun handen in hun mond zitten. Ook is het belangrijk dat kinderen het belang van handen wassen van huis uit meekrijgen.

### Wanneer handen wassen?

- Na het spelen.
- Na het toiletgebruik.
- Na niezen/neus snuiten.
- Voor het eten.
- En natuurlijk altijd wanneer de handen zichtbaar vies geworden zijn.

### Tips:

- [Handige poster om kinderen te leren handen wassen \(heutinkvoorthuis.nl\)](https://www.heutinkvoorthuis.nl)
- [Dirk Scheele - Handen wassen - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) (om aan de kinderen thuis te laten zien)

## 2. Zomer, zonnebrand, hitte en zwemmen



**Warm zomerweer kan heerlijk zijn. Maar als de temperatuur lang boven de 25 graden blijft, is het voor veel mensen te warm. Dit kan zorgen voor vervelende klachten, zoals oververhitting. Ook bij kinderen.**

### Wat kun je het beste doen voor kinderen bij hitte?

1. **Wees voorbereid:** zorg dat kinderen altijd water bij zich hebben en volg de weersvoorspellingen.
2. **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.
3. **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.
4. **Houd het 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.
5. **Smeer kinderen goed in:** goede bescherming is belangrijk, zeker voor kinderen. Als een kind verbrandt, dan verdubbelt de kans dat hij later huidkanker krijgt. Smeer kinderen goed in met zonnebrandcrème met een hoge factor (30+), blijf tussen twaalf en drie zoveel mogelijk uit de zon en draag beschermende kleding.
6. **Zwemmen:** Je kan niet overal veilig zwemmen  
Niet elk natuurwater in Nederland is geschikt om te zwemmen. Wil je veilig zwemmen? Kies dan voor officieel zwemwater. Kijk voor een plek bij jou in de buurt op:

**Voor meer informatie:**

[Uv-straling en gezondheid · GGD Leefomgeving](#)

[Hitte en Gezondheid · GGD Leefomgeving](#)

### 3. 1 juli Nationale dag van de houding



#### **De juiste houding**

Wanneer je goed rechtop zit, komt er meer lucht in je longen. Je krijgt meer ruimte in je lijf. Een goede houding voorkomt pijnklachten. En een goede slaaphouding, bevordert het geestelijk en lichamelijk herstel.

#### **Een aantal tips:**

- Zorg voor een goed afstelbare stoel. Hiermee kun je precies de hoogte instellen die voor jou lichaamslengte oké is. Ga altijd actief, goed recht op zitten.
- Als alternatief kan staan heel fijn zijn.
- Ga ieder half uur even pauzeren en beweeg ongeveer 2 uur per dag buiten.
- Zorg dat je voldoende slaap krijgt.
- Beter géén tablet, tv of mobiele telefoon wanneer je in bed ligt.

#### **Hoe beweeg jij?**

Tijdens de Dag van de Houding is het verstandig om even stil te staan bij de vraag hoe je zit, ligt en beweegt.

Een tablet-nek, iPad-schouder en WhatsApp-duim zijn termen die je steeds vaker hoort. Deze klachten ontstaan bij het gebruik van smartphone of tablet. Door ze in een slechte houding te gebruiken kan nek-, rug- of hoofdpijn ontstaan. Het is goed om regelmatig stil te staan bij de houding van je kind.

[Flyer Bewegen, houding en beeldschermgebruik](#)