



Bijlage 9: Gezondheidsmatrix Warme Dagen in schoolcontext – thema voldoende verkoeling

GEZONDE SCHOOL	LEERLING	KLAS	SCHOOL (alle leerlingen en hun leefomgeving binnen de school)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (ouders, gemeentebestuur ...)
<p>Voldoende verkoeling tijdens warme dagen</p> <p>Educatie en sensibilisatie</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Geef gezondheidseducatie rond langdurige blootstelling aan warmte: wijs de kinderen op het belang van voldoende verkoeling zoeken. • Sensibiliseer de leerlingen rond klimaatopwarming, stedelijke hitte-eilandeffecten en de gevaren van uv-straling. • Geef gezondheidseducatie over de manier waarop je jezelf verkoelt of ruimtes koel houdt (bv. ramen in de ochtend openzetten). • Las een knutselactiviteit in met gerecycleerd materiaal om een zonneklep te maken, een windmolentje ... • Sensibiliseer de leerlingen om zorg te dragen voor anderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maak van 'klimaatopwarming' het schooljaartheema. • Wijs de leerlingen op de positieve effecten van schaduw opzoeken, minder intensieve fysieke inspanningen leveren, kledij aanpassen ... • Sensibiliseer de leerlingen en leraren rond het belang van 'ventileren op warme dagen' en de manier waarop. • Zorg dat de leerkrachten op tijd ander gedrag opmerken bij kinderen of leerlingen met tekenen van oververhitting en dat ze weten welke actie ze kunnen ondernemen. • Wijs het schoolteam op de gevaren van de zon voor zichzelf en voor de kinderen. Zorg dat alle medewerkers weten hoe ze zichzelf en de kinderen moeten beschermen tegen zon volgens de afspraken. • Gebruik didactisch materiaal om thematisch rond verkoeling te werken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informeer en sensibiliseer de ouders via de voorbeeldbrief rond de noodzaak van zonbescherming (bv. de kinderen insmeren met zonnecrème, hen een(zonne)hoedje en (eventueel) zonnebrilletje laten dragen). • Stimuleer de ouders om hun kinderen te beschermen tegen warmte en zon door ze gepaste luchtige en lichtgekleurde kleding te laten aantrekken en door ze schaduw te laten opzoeken. • Stimuleer de ouders om een (zonne)hoedje en (eventueel) zonnebrilletje mee te geven naar school. • Stimuleer de ouders om hun kinderen voordat ze naar school komen of langere tijd naar buiten gaan royaal in te smeren met zonnebrandcrème en dat regelmatig te herhalen (bv. via de ouderbrief).



GEZONDE SCHOOL

LEERLING

KLAS

SCHOOL

(alle leerlingen en hun leefomgeving binnen de school)

OMGEVING BUITEN DE SCHOOL

(ouders, gemeentebestuur ...)

Voldoende verkoeling tijdens warme dagen

Omgevingsinterventies

- Voorkom dat direct zonlicht in het klaslokaal binnenkomt.
- Maak gebruik van zonnewering.
- Herschik het lokaal om direct zonlicht op kinderen te voorkomen.
- Wissel van leslokaal als er onvoldoende gekoeld kan worden.
- Maak gebruik van natuurlijke ventilatie, ventilatoren of mobiele airco's.
- Verlucht de klaslokalen 's nachts of zo vroeg mogelijk, voordat de kinderen op school aankomen, zodat de warmte kan ontsnappen.
- Hou de ramen gesloten als de buitenlucht warmer is dan binnen.
- Gebruik het buddysysteem: schakel (oudere) leerlingen in om (jongere) leerlingen in de schaduw te brengen of met zonnecrème in te smeren en/of andere leerlingen eraan te herinneren om zich op tijd te beschermen tegen de zon (insmeren, petje opzetten, kleding wisselen, schaduw zoeken ...)
- Zorg dat de leraren het voortouw nemen om verkoeling te zoeken en zichzelf te beschermen tegen de zon.
- Betrek de leerlingenraad bij de interventies.
- Breng de ventilatievoorzieningen op school in kaart en optimaliseer ze (waar mogelijk).
- Stel waterspeelgoed of verplaatsbare zwembaden ter beschikking.
- Las waterspelletje in als afkoeling.
Voorbeeld: [waterspelletjes bij warm weer](#)
- Betrek de ouderraad erbij als je de infrastructuur van de speelplaats of het schoolgebouw aanpast met het oog op warme dagen.



GEZONDE SCHOOL	LEERLING	KLAS	SCHOOL (alle leerlingen en hun leefomgeving binnen de school)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (ouders, gemeentebestuur ...)
Voldoende verkoeling tijdens warme dagen		<ul style="list-style-type: none">• Beperk het gebruik van elektrische toestellen (zoals pc's, schermen ...) en schakel ze uit als ze niet gebruikt worden.	<ul style="list-style-type: none">• Creëer een buitenklas.• Creëer schaduwrijke plekken (op de speelplaats).• Creëer schaduwplekken met luifels, tenten, parasols ... als er weinig schaduwmogelijkheden zijn.• Plaats (buiten)zonwering in gebouwen.• Bevorder natuurlijke verkoelende mogelijkheden (bv. waterpartijen, bomen, groene daken, groene opritten ...)• Verschuif aangepaste bewegingsactiviteiten naar een koeler moment van de dag.• Pas het activiteitsniveau aan, zowel binnen als buiten.• Sproeien de daken nat.• Voorbeelden: instrument duurzame scholenbouw• Zet op warme dagen het thema verkoeling op de agenda van de school- en ouderraad.• Laat de temperatuur in de gebouwen niet te laag zakken, zodat het	



GEZONDE SCHOOL Voldoende verkoeling tijdens warme dagen	LEERLING	KLAS	SCHOOL (alle leerlingen en hun leefomgeving binnen de school)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (ouders, gemeentebestuur ...)
<p>Afspraken en regelgeving</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maak afspraken op maat van leerlingen met specifieke behoeften op warme dagen (bv. niet deelnemen of beperkt deelnemen aan een sportactiviteit op warme dagen). • Stel leerlingen medeverantwoordelijk om ruimten koel te houden (bv. de ramen dichtdoen als het buiten warmer is dan binnen, de buitendeur gesloten houden ...) • Wijs de leerlingen op hun eigen verantwoordelijkheid om bijvoorbeeld uit 		<p>verschil met de buitentemperatuur niet te hoog wordt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor voldoende reiniging en onderhoud van de airco-installatie en de filter volgens de aanbevelingen van de producent voordat de warmteperiode start. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ouders informeren: hitte is geen geldig argument om een kind thuis te houden. Thuisblijven kan enkel als hiervoor een geldige reden is en dit afgesproken is met de school. • Afspraak met ouders om hun kinderen in aangepaste luchtige en lichtgekleurde kleding naar school te sturen • Afspraak met ouders om hun kinderen in te smeren met zonnecrème voordat ze naar school komen • Afspraken met gemeente of noodplanningsambtenaren bij geplande schoolactiviteiten die een risico inhouden tijdens warmteperioden. Meldingsplicht(?)



GEZONDE SCHOOL Voldoende verkoeling tijdens warme dagen	LEERLING	KLAS	SCHOOL (alle leerlingen en hun leefomgeving binnen de school)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (ouders, gemeentebestuur ...)
	de zon te blijven en zich te verkoelen.		<ul style="list-style-type: none"> • Spreek af met de leraren dat ze de leerlingen op de speelplaats vragen om uit de zon te blijven, zich op tijd te verkoelen, niet te veel fysieke inspanningen leveren, rustige activiteiten doen ... • Maak afspraken rond maatregelen om zich tegen de zon te beschermen bij buitenspelen of andere buitenactiviteiten. Bijvoorbeeld: Slim met de zon. Zon-protocol op school. • Maak afspraken rond het afgelasten van activiteiten (bv. sportdag) of het inlassen van een ‘tropenrooster’ met aangepaste lestijden als gevolg van de hitte (bv. vroeger beginnen en eerder dan normaal eindigen). 	
Zorg en begeleiding	<ul style="list-style-type: none"> • Vroegdetectie: Onderneem acties voor risicoleerlingen of kinderen die individueel opgevolgd moeten worden, vooral bij: 	<ul style="list-style-type: none"> • Maak groepsdruk bespreekbaar. Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> - prestatiedruk bij warme dagen - in de volle zon buitenactiviteiten doen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vroeginterventie: <ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor een goede fysieke fitheid (om de weerbaarheid bij warmte te verhogen). • Zorg dat het hele schoolteam een waakzaam oog houdt op leerlingen die kwetsbaar zijn voor warmte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Benader ouders van kinderen die toch verbrand zijn persoonlijk. Zeg dat het insmeren bij dit kind aan je aandacht is ontsnapt en bied je excuses aan. Vraag om de verbrande huid te verzorgen. • Benader ook ouders van wie de kinderen met een verbrande huid op school verschijnen.



GEZONDE SCHOOL Voldoende verkoeling tijdens warme dagen	LEERLING	KLAS	SCHOOL (alle leerlingen en hun leefomgeving binnen de school)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL (ouders, gemeentebestuur ...)
	<ul style="list-style-type: none"> • chronische ziekte (bv. hart- en vaatziekten, nierziekten, astma, suikerziekte ...) • bepaalde medicatie (sommige geneesmiddelen verhogen de gevoeligheid voor hitte en/of zonnestrallen, of versterken de gevolgen ervan • hoger BMI • mentale en/of fysieke beperking • Individuele zorg (bv. bij sportactiviteiten): de mate van inspanning die verantwoord is, hangt af van de persoon en de omstandigheden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geef klasgenoten eventueel informatie over de impact van de ziekte van een klasgenoot (zoals een huidziekte of astma) op het dagelijks functioneren bij warme weersomstandigheden. Leg uit dat de klasgenoot het bijvoorbeeld rustig aan moet doen, extra waakzaam moet zijn of uit de zon moet blijven. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leid het schoolteam op om correct te handelen en eerste zorgen toe te dienen bij oververhitting, hitteslag ... • Raadpleeg een arts als er tekenen van oververhitting optreden bij één of meerdere leerlingen. 	<p>Wijs ze vriendelijk op zonbeschermingsmaatregelen voor hun kind.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wees extra gevoelig voor de gezondheidsongelijkheid onder ouders. Schenk specifieke aandacht aan ouders met een migratieachtergrond en/of lage sociaal-economische status: •