

Kinder und Jugendliche vor Hitze schützen

Empfehlungen und Tipps für
den Unterricht an Hitzetagen.



Einleitung

Im Kanton St.Gallen gibt es kein Unterrichtsfrei ab einer bestimmten Temperatur. Grundsätzlich sind die Schulen für den Hitzeschutz sowohl ihrer Mitarbeitenden als auch der Kinder und Jugendlichen verantwortlich.

Hitze und hohe Temperaturen können sehr belastend auf die Gesundheit wirken. Zudem kann Hitze auch die Konzentration und die Produktivität von Schülerinnen und Schülern stark beeinträchtigen. Um die Gesundheit vor den negativen Auswirkungen der Hitze zu schützen und den Schulalltag erträglicher zu gestalten, können verschiedene Massnahmen umgesetzt werden. Das vorliegende Merkblatt bietet praxisorientierte Unterstützung in Form von Empfehlungen und Ideen.



Jüngere Kinder sind besonders gefährdet

Der Körper von Kindern erwärmt sich drei- bis fünfmal schneller als der von Erwachsenen. Umso jünger Kinder sind, desto stärker sind sie durch Hitze gefährdet: Ihre Körper leiten Wärme weniger gut ab, sie schwitzen weniger und können sich schlechter kühlen. Da Kinder im Verhältnis zur Körpergrösse mehr Flüssigkeit benötigen als Erwachsene, dehydrieren sie auch schneller.

Kinder und Jugendliche mit Vorerkrankungen

Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herzfehlern oder Neurodermitis reagieren besonders sensibel auf Hitze. Hitze belastet vor allem den Kreislauf, den Flüssigkeitshaushalt und die Temperaturregulation. Bei Vorerkrankungen sind diese Systeme oft eingeschränkt. Deshalb kann Hitze Symptome auslösen und verschlimmern.

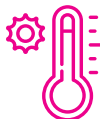
Empfehlungen, Ideen und Tipps für Hitzetage

Die Empfehlungen gelten für Hitzetage und auch während Hitzewellen. Von einem Hitzetag spricht man, wenn die Tageshöchsttemperatur 30 °C oder mehr erreicht. Bei einer Hitzewelle treten mindestens drei aufeinanderfolgende Hitzetage auf (Hitzewarnkonzept MeteoSchweiz).



Unterricht und schulische Aktivitäten bei Hitze anpassen

- Mehr Pausen einplanen, da die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bereits ab einer Raumtemperatur von mehr als 26 Grad reduziert ist.
- Sicherstellen, dass Wasser zur Verfügung steht, gemeinsame Trinkpausen abhalten (besonders wichtig bei jüngeren Kindern).
- Prüfungen und längere Konzentrationsaufgaben an Tagen mit hohen Temperaturen nach Möglichkeit vermeiden.
- Falls die Möglichkeit besteht, den Unterricht an einen kühlen, schattigen Ort in der Nähe des Schulhauses verlegen.



Temperatur und Raumklima im Schulzimmer

- Die Schulzimmer frühmorgens gut lüften. Die Fenster danach schliessen und die Storen herunterlassen. So lässt sich die Sonneneinstrahlung vermindern und es dringt keine heisse Luft in die Räume.
- Temperatur und Luftfeuchtigkeit an Hitzetagen messen, um eine Entscheidungsgrundlage für weitere Massnahmen zu haben.
- Die Luftzirkulation innerhalb des Gebäudes durch offene Türen verbessern, falls es in den Fluren und im Treppenhaus kühler ist.
- Falls möglich, den Unterricht in kühlere Räume verlegen, z.B. im Untergeschoss.



Anpassung der Unterrichtszeiten

- In der Oberstufe können Schulen im Kanton St.Gallen Unterrichtszeiten anpassen. Diese Entscheidung wird von der Schule bzw. dem Schulträger getroffen.
- Die Prüfung und allfällige Umsetzung einer solchen Massnahme empfiehlt sich, wenn eine besonders intensive oder lange Hitzewelle erwartet wird (d.h. Hitzewelle Stufe 4 ab 5 Tagen, gemäss Hitzewarnkonzept von MeteoSchweiz).



Veranstaltungen wie z.B. Sportanlässe

- Grundsätzlich keine Sporttage im Hochsommer (Juni bis August) planen.
- Wettervorhersage und -situation beobachten, bei zu hohem Risiko Veranstaltung absagen bzw. verschieben.
- Schulpersonal sensibilisieren (erste Anzeichen eines Hitzekollaps erkennen usw.).
- Bei Durchführung: Verhaltensregeln beachten, auf Sonnenschutz hinweisen (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille), Wasser verteilen, Schatten zur Verfügung stellen, Sport während den heissesten Stunden vermeiden, Erste Hilfe gewährleisten.



Checkliste für Schulen: Schutz vor Hitze

www.hitzeplan-sg.ch/checkliste-schulen

Weitere Informationen und Empfehlungen zum Schutz der Gesundheit vor Hitze finden Sie hier: **www.hitzeplan-sg.ch**.

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen