

# SLIM met de ZON

## Informatiekatern voor de leerkracht

Veel mensen weten dat te veel zon schadelijk kan zijn voor de gezondheid. Maar men gedraagt zich hier niet altijd naar. Op korte termijn kun je je huid verbranden. Ernstige verbranding op jonge leeftijd verdubbelt de kans op melanoom, de ergste vorm van huidkanker. Het aantal mensen dat huidkanker krijgt, stijgt de laatste jaren enorm. Er zijn verschillende soorten huidkanker en veel daarvan zijn te genezen. Maar jaarlijks sterven er ongeveer 900 mensen aan huidkanker. KWF Kankerbestrijding voert daarom de campagne 'smeren, kleren, weren'; dit lespakket is daar onderdeel van.

### Wat is de zon?

De zon is een ster en vormt het middelpunt van ons zonnestelsel. De zon is een grote gloeiende gasbol en is gigantisch heet. De hitte wordt opgewekt door nucleaire reacties in de kern. Die kernfusies zorgen ervoor dat er een grote hoeveelheid energie vrijkomt. De temperatuur van het gas aan de oppervlakte van de zon is 6000 graden Celsius, daarom is de zon zo helder en geel van kleur. Omdat de zon een ster is die heel dicht bij de aarde staat (op ongeveer 150 miljoen kilometer), zien we hem als een grote bal.

### Zonnestraling

De zon geeft ons licht en warmte. Zonder zon zou er geen leven op aarde mogelijk zijn. De zon zendt verschillende soorten straling uit: zichtbare en onzichtbare straling, zoals de ultraviolette straling (uv-straling) en infrarood. De zon zendt drie soorten uv-straling uit: uv-A straling, uv-B straling en uv-C straling. Uv-C straling bereikt de aarde niet, want dat wordt tegengehouden door de ozonlaag. Uv-B straling wordt grotendeels door de ozonlaag tegengehouden maar dringt toch door tot het aardoppervlak. Uv-B straling is de belangrijkste veroorzaker van huidverbranding en huidkanker. Uv-A dringt door tot het aardoppervlak maar is het minst schadelijke uv-type. Jarenlang dacht men dat uv-A straling onschadelijk was, maar dat blijkt toch niet zo te zijn. Uv-A straling zorgt voor huidveroudering, oftewel rimpels. Let dus bij het smeren met een zonnebrandcrème op dat het middel ook beschermt tegen uv-A straling. De straling is overigens niet alleen maar slecht, maar ook essentieel voor ons. Ons lichaam maakt met behulp van zonnestraling vitamine D aan. Vitamine D krijgen we via voedsel veel te weinig binnen. Een beetje zon is dus zeer gezond! Te veel zonlicht is niet goed. En je hebt al snel teveel, afhankelijk van de zonkracht.



Slim met de zon is onderdeel van de campagne 'Smeren, Kleren, Weren' van KWF Kankerbestrijding.

## Zonkracht

De zonkracht is een maat voor de hoeveelheid ultraviolette straling in het zonlicht die de aarde bereikt. De zonkracht neemt toe naarmate de zon hoger staat en varieert met de seizoenen en het moment van de dag. Warmte heeft geen invloed: op een koele, zonnige dag kan de zonkracht even sterk of sterker zijn dan op een warme dag. Wel is de hoeveelheid uv-straling afhankelijk van wolken, vocht of stof in de lucht en van de hoeveelheid ozon. De zonkracht is ingedeeld in een schaal van 1 tot 10 (en hoger). Afhankelijk van de zonkracht verbrand je snel of minder snel.

De zonkrachtschaal van het KNMI i.s.m. KWF Kankerbestrijding.

Zonkracht / uv-index	Omschrijving	Roodkleuring na x aantal minuten	Huid verbrandt
1 - 2	Vrijwel geen	100 - 50	
3 - 4	Zwak	35 - 25	
5 - 6	Matig	25 - 15	Gemakkelijk
7 - 8	Sterk	15 - 10	Snel
9 - 10 en hoger	Zeer sterk	Minder dan 10	Zeer snel

## Zonbescherming extra belangrijk voor kinderen

Kinderen zijn extra gevoelig voor de zon. Waarom? Juist bij kinderen kunnen beschadigingen door uv-straling uit zonlicht gevolgen hebben: hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Doordat kinderen in de groei zijn, gaat celdeling bij hen snel. Zo snel, dat niet alle beschadigde huidcellen kunnen herstellen voordat ze zich weer gaan delen. Dit zorgt voor een verhoogde kans op huidkanker op latere leeftijd. Daarom is bescherming tegen de zon zo belangrijk, juist voor kinderen.

Bescherm kinderen door goed te smeren, het dragen van bedekkende kleren en af en toe de zon te weren.

## Smeren met zonnebrandcrème

- Gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor (SPF) van minstens 30;
- Smeer het kind een half uur voordat het naar buiten gaat in;
- Smeer het kind in voordat het naar school gaat;
- Herhaal het smeren iedere twee uur, of vaker na zweten, zwemmen, afdrogen of sporten.
- Smeer lekker dik! Zuinig smeren geeft een lagevre beschermingsfactor dan op de verpakking staat.
- Vergeet de bekende vergeten plekken niet: oren, lippen én de bovenkant van voeten.



Slim met de zon is onderdeel van de campagne 'Smeren, Kleren, Weren' van KWF Kankerbestrijding.

KWF adviseert 7 theelepels zonnebrandcrème per smeerbeurt:

- 1 voor gezicht en hals
- 2 voor armen en schouders
- 2 voor borst, buik en rug
- 2 voor benen en voeten

### **Kleren: bedek de huid**

Bescherm de huid met bijvoorbeeld een shirt met mouwen. Sommige kleding laat nog uv-straling door. Als je zeker wilt zijn van de bescherming tegen de zon, kies dan uv-werende kleding. Denk aan een hoed of pet om hoofd en nek te beschermen. Zet een zonnebril op (met uv-werende glazen) ter bescherming van de ogen.

### **Weren: zoek af en toe de schaduw op**

Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zon het meest schadelijk. Zoek de schaduw op tijdens deze uren. Gebruik bomen, parasols of bijvoorbeeld schaduwdoeken, ook handig voor op het schoolplein. Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon.

Kinderen zien hoe u omgaat met bescherming tegen de zon. Geef daarom het goede voorbeeld!

### **Veelgestelde vragen over huidkanker**

1. Waarom moeten kinderen zich extra goed insmeren met een hoge beschermingsfactor?  
*De schade die de zon aanricht in je jonge jaren, kan op latere leeftijd leiden tot huidkanker.*

2. Hoe kan dat dan?

*Doordat kinderen in de groei zijn, gaat celdeling bij hen snel. Zo snel, dat niet alle beschadigde huidcellen kunnen herstellen voordat ze zich weer gaan delen. Dit zorgt voor een verhoogde kans op huidkanker op latere leeftijd.*

3. Is dat gevaarlijk?

*Ernstige verbranding op jonge leeftijd verdubbelt de kans op melanoom, de ergste vorm van huidkanker. Aan melanoom kun je doodgaan. Dus ja, het is wel een beetje gevaarlijk.*

4. Is het erg als je een keertje een beetje verbrandt?

*Nee hoor, een keertje een beetje verbranden is niet erg. Het is niet zo dat als je een keer verbrandt, je later zeker kanker krijgt. Maar het is wel zo dat het goed is om ervoor te zorgen dat je zo weinig mogelijk verbrandt, om de kans op huidkanker zo klein mogelijk te houden.*

5. Hoeveel soorten huidkanker zijn er?

*Er zijn verschillende soorten huidkanker. Drie soorten huidkanker komen het meeste voor.*



Slim met de zon is onderdeel van de campagne 'Smeren, Kleren, Weren' van KWF Kankerbestrijding.

6. Hoeveel mensen krijgen huidkanker?

*Jaarlijks krijgen ongeveer 55.000 mensen huidkanker. Dat zijn er heel veel, daarom is het belangrijk dat je als kind al leert hoe je slim met de zon omgaat. Wie als kind slim met de zon omgaat, heeft later een veel kleinere kans om kanker te krijgen.*

7. Hoeveel mensen gaan er dood aan huidkanker?

*Jaarlijks sterven er in Nederland ongeveer 900 mensen aan huidkanker.*

8. Kunnen de dokters die mensen niet genezen?

*Er zijn verschillende soorten huidkanker veel daarvan zijn te genezen. Maar helaas zijn niet alle vormen te genezen. En het ligt er ook aan hoe lang je al kanker hebt. Als je nog niet zo lang ziek bent, is de kans het grootst dat het te genezen is.*

9. Ik ben bang voor kanker.

*Je hoeft niet bang te zijn. Er zijn veel soorten huidkanker en veel daarvan zijn te genezen. In het verkeer gaan ook mensen dood, maar je rijdt vast weleens mee in de auto en je loopt of fietst ook in het verkeer.*

10. Dus ik hoef niet bang te zijn. Mooi, dan maakt het dus niet uit of ik verbrand.

*Dat je niet bang hoeft te zijn is iets anders dan net te doen alsof kanker niet bestaat. Het is verstandig je te beschermen tegen de zon, vooral als kind. Als je meerijdt met de auto doe je ook je gordel om omdat dat veiliger is. Dat is net zoiets als jezelf insmeren met zonnebrandcrème.*

11. Ik vind insmeren saai en het duurt zo lang.

*Het helpt om het op een vast moment te doen, bijvoorbeeld direct na het tandenpoetsen. Ook kun je er een spelletje van maken: doe de zonnebrandcrème op je vinger en schrijf je naam of maak een tekening. Daarna smeer je het uit. Samen is het nog leuker: dan moet je van elkaar raden wat je hebt geschreven of getekend. En er zijn meer manieren om je te beschermen tegen de zon: kleren aantrekken en weren door bijvoorbeeld de schaduw op te zoeken.*



Slim met de zon is onderdeel van de campagne 'Smeren, Kleren, Weren' van KWF Kankerbestrijding.