



التصرّف بحكمة للوقاية من الشمس

SUN SENSE

معلومات للأهل ومقدّمي الرعاية

INFORMATION FOR PARENTS AND CAREGIVERS

يشعر المسؤولون عن المدارس بالقلق من جراء المعلومات التي تفيد أن معدّل الإصابة بسرطان الجلد في أستراليا هو الأعلى في العالم. ومن هنا يأخذ المسؤولون عن مدارسنا مسألة الوقاية من أشعة الشمس على محمل الجدّ ويضعون برامج لتوعية التلاميذ حول التأثيرات الضّارة لأشعة الشمس.

أنّ كلّ مدرسة مسؤولة عن توفير بيئة آمنة لتلاميذها وموظفيها والهيئة التعليمية فيها، وهذه المسؤولية تشمل توفير الوقاية الملائمة من أشعة الشمس على مدار السنة.

الضرر الذي يصيب البشرة في مرحلة الطفولة

SKIN DAMAGE IN CHILDHOOD

إنّ معظم مشاكل التعرّض لأشعة الشمس التي تسبّب ضرراً للبشرة تحدث خلال مرحلتَي الطفولة والمراهقة، ومع بلوغ سنّ الخامسة عشرة يكون العديد من الأطفال قد أصيبوا بضرر متعذّر الإصلاح في البشرة من جراء التعرّض لأشعة الشمس.

نظام « ابق في الظلّ »

STAY IN THE SHADE

يتم تشجيع التلاميذ على وقاية بشرتهم عن طريق:

- تخفيض فترات تعرّضهم لأشعة الشمس حيثما كان ذلك ممكناً.
 - ارتداء قبعات عريضة الحافة في الملعب تقي الوجه والرقبة والأذنين، واللعب في الأماكن الظليلة؛ علماً أنّ بعض المدارس الابتدائية تتبع نظام 'no hat, play in the shade' خلال استراحة الصباح واستراحة الغداء، أي إذا لم يكن الطفل يضع قبعة فإنه يتوجب عليه اللعب في الظلّ.
 - ارتداء ملابس (يفضّل أن تكون من قماش محبوك النسج) ذات ياقات وأكمام طويلة لتوفير أقصى وقاية من أشعة الشمس.
 - البقاء في الظلّ متى كان ذلك ممكناً، خاصةً خلال أوقات ذروة الإشعاعات فوق البنفسجية (UVR).
 - المشاركة في نشاطات الوقاية من أشعة الشمس.
 - استعمال مرهم وقاية من أشعة الشمس عيار +15 متعدد المفعول إضافةً إلى إجراءات الوقاية الأخرى من أشعة الشمس. وتوفر بعض المدارس مرهم الوقاية من أشعة الشمس لتلاميذها، وعلى الأهل ومقدمي الرعاية الاستعلام عن هذا الأمر من مدير المدرسة.
- هذا ويتعيّن وضع مرهم الوقاية من أشعة الشمس على البشرة قبل الخروج إلى الهواء الطلق ثم تكرار ذلك مراراً حسب إرشادات المصنّع.

والوقاية من أشعة الشمس لها أهميتها أيضاً خارج المدرسة، إذ يتعيّن على الأطفال، سواء أكانوا في الحديقة الخلفية أم على الشاطئ، ارتداء قبعة واستعمال مرهم وقاية من أشعة الشمس. وياتباع وسائل الوقاية من أشعة الشمس في المنزل، يساعد الأهل ومقدّمو الرعاية المدرّسين على تطبيق قواعد الوقاية من أشعة الشمس في المدرسة.

وبهذه الوسائل يعي الأطفال ويقدرّون أهمية الوقاية من أشعة الشمس ليس فقط خلال المرحلة المدرسية بل على مدى حياتهم أيضاً.

مساحات التعلّم الخارجية المغطاة (COLAs) COVERED OUTDOOR LEARNING AREAS (COLAs)

مساحات التعلّم الخارجية المغطاة (COLAs) عبارة عن إنشاءات توفرّ وقاية من أشعة الشمس والمطر، ومساحة تعلّمية إضافية؛ على سبيل المثال يمكن أن تستخدم كمساحة لاجتماع التلاميذ أو وصلة للقاعة الأهلية أو مساحة مغطاة لدكان المدرسة. كما توفرّ مساحات الـ COLAs ملجأً للتلاميذ الذين يُمنعون من اللعب تحت أشعة الشمس بموجب نظام 'No hat, play in the shade'.

راجع أيضاً:

«كيف تستمتع بالأماكن الخارجية دون إلحاق الضرر ببشرتك»
(How to enjoy the outdoors without damaging your skin).

«انقذ بشرتك من السرطان الأكثر شيوعاً في أستراليا»
(Save your skin from Australia's commonest cancer).