

# 陽光常識

SUN SENSE

NEW SOUTH WALES  
DEPARTMENT  
OF EDUCATION  
AND TRAINING



## 給父母和監護人的資訊

### INFORMATION FOR PARENTS AND CAREGIVERS

學校非常關注澳洲具有全世界最高的皮膚癌案例這個事實，我們的學校非常認真地處理有關陽光安全的問題，並推行一些計劃讓學生認識陽光有害的影響。

每一間學校都有責任為學生和員工提供一個安全的環境，這包括全年提供適當的保護，以免受到陽光有害的影響。

## 童年時皮膚受損

### SKIN DAMAGE IN CHILDHOOD

導致皮膚受損的陽光曝曬，許多都是在童年和少年時期發生的。許多兒童在15歲時，已經因為在陽光中曝曬而造成無可挽回的皮膚損害。

## 逗留在遮蔽的地方

### STAY IN THE SHADE

我們鼓勵學生保護皮膚：

- 盡可能減少在陽光中曝曬
- 在運動場戴寬邊的帽子保護面部、頸部和耳朵，並在遮蔽的地方玩耍。有些小學在休息和午餐時間實行‘no hat, play in the shade’的政策，即如果兒童沒有戴帽子，他們必須在遮蔽的地方玩耍。
- 穿著有衣領和長袖的衣服(編織緊密的質地更為適合)，以提供最大的陽光保護作用。
- 盡可能逗留在遮蔽的地方，尤其是在紫外線放射(UVR)的高峰時間。
- 參加陽光保護的活動。
- 使用 15+ 的廣譜防曬用品以及其他保護措施。有些學校給兒童提供防曬用品，父母和監護人應該向學校查詢有關情況。

防曬用品應該在走出戶外前使用，並按照製造商的使用說明，再三塗搽。

在學校以外也應注意陽光安全，不論是在後院或在海灘，兒童都應戴帽子和使用防曬用品。如果在家中注意陽光安全，父母和監護人可以幫助老師在學校實施安全規則。

兒童不但在求學期間，而是終生都會正確地認識陽光保護的重要性。

## 有蓋的戶外學習區 (COLAs)

### COVERED OUTDOOR LEARNING AREAS (COLAs)

有蓋的戶外學習區(COLAs) 是多功能的建築物，提供遮擋太陽和雨水的額外學習地點。例如戶外的集合地點、共用的禮堂或有蓋的小賣部範圍。COLAs 也給因根據 ‘no hat, play in the shade’ 的規定而被排除在陽光下玩耍的兒童提供一個躲避的地方。

請也參閱:

怎樣享受戶外的生活而不會損害您的皮膚

[\(How to enjoy the outdoors without damaging your skin\).](#)

保護您的皮膚，以免患上澳洲最常見的癌症

[\(Save your skin from Australia's commonest cancer\).](#)