



## Kinderen en warmte-overlast

In Nederland zijn temperaturen boven de 27°C nog steeds een uitzondering, maar door verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warme periodes en hittegolven toe.

### Kinderen zijn een risicogroep

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte. Het lichaam van kinderen reageert anders dan het lichaam van volwassenen, waardoor zij meer kans op gezondheidsklachten hebben. Jonge kinderen zijn niet in staat om zelf preventieve maatregelen te nemen zoals extra drinken, het aantrekken van luchtige kleding, rustigere spelletjes doen of het opzoeken van de schaduw.

### De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18°C en 22°C. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 26°C stijgen, maar liever niet hoger. Bij hogere temperaturen vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer)prestaties van kinderen af. Per ruimte kan de temperatuur verschillen, daarom is het verstandig om in iedere ruimte een kwik-vrije thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon en buiten het bereik van kinderen.

### Tips om warmte-overlast te beperken:

- Zorg er voor dat leerlingen eenvoudig toegang tot schoon water hebben en plan extra drinkmomenten. Het is belangrijk om te drinken voordat je dorst hebt. Je kunt leerlingen stimuleren om meer te drinken door ze een flesje water op tafel te laten zetten. Het is belangrijk om het flesje na ieder gebruik schoon te maken, vooral de dop en opening.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer kinderen in met zonnebrandcrème. Zorg ook voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.
- Plan geen intensieve activiteiten, pas het spel aan.
- Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en voor extra drinkwater te zorgen. Vervang intensieve spelen door waterspelletjes in de schaduw.
- Plan binnenactiviteiten, zoals musicals, op de koele ochtend als het 's middags te heet wordt in de school.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Kijk voor meer maatregelen op de pagina: [Hittetips school en kinderdagverblijf](#)





### Tips om de binnentemperatuur te beperken:

- Doe zo min mogelijk verlichting en computers aan, en gebruik het digitale schoolbord zo kort mogelijk in verband met opwarming van het lokaal.
- Wanneer de zon binnenschijnt, moet op tijd de zonwering omlaag gedaan worden. Zonwering buiten (screens, zonneschermen) is effectiever dan zonwering binnen.
- Het wijd openen van ramen helpt alleen als het buiten minder warm is dan binnen. Anders komt er juist extra warmte binnen. Alleen wanneer de wind op de ramen staat kan het wijd openen van ramen bij dergelijke hoge temperaturen aangenaam zijn.
- [Klik hier voor nog meer tips om het gebouw koel te houden!](#)
- Is er zeer veel overlast van hitte en helpen andere maatregelen niet? Dan kunt u overwegen om ventilatoren of airco's te gebruiken. Bij gebruik van airco's mag de binnentemperatuur niet meer dan 5 graden verschillen met de buitentemperatuur. Bij temperaturen boven de 30°C mag hier wel iets van afgeweken worden en is een binnentemperatuur van 26°C á 27°C het advies. [Lees meer over "Ventilatoren en Airco's"](#).

### Warmteprotocol

Om goed voorbereid te zijn op een periode met extreme warmte kan een school zelf een warmteprotocol opstellen. Zo'n [warmteprotocol](#) zorgt ervoor dat iedereen is voorbereid en weet wat te doen wanneer er sprake is van een warme periode.

### Is er een maximale toegestane binnentemperatuur?

Er zijn géén regels over een maximale binnentemperatuur! In de Onderwijswetgeving, Arboret en daarop gebaseerde regelgeving staan geen vastgestelde normen voor de temperatuur in lokalen. Er staat, dat er sprake moet zijn van een behaaglijke temperatuur om het werk te kunnen verrichten. En het klimaat mag niet tot schade van de gezondheid leiden. Op [rijksoverheid.nl](#) is vermeld dat de directeur vooraf met de MR afspraken maakt over maatregelen wanneer de temperatuur te hoog wordt.

### Wanneer krijgen basisscholen een tropenrooster?

Het schoolbestuur bepaalt zelf of het bij extreem warm zomerweer een tropenrooster in wil stellen. Een tropenrooster is een rooster dat aangepast is ten gevolge van hitte. Het minimum aantal lessen per schooljaar moet in ieder geval gehaald worden. Meer informatie over tropenrooster zie [rijksoverheid.nl](#).

### Gevolgen van hitte voor de gezondheid

De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken, door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. Symptomen hiervan zijn hevige dorst, duizeligheid, misselijkheid, spierkrampen, snelle pols, uitputting en bewusteloosheid. Het kind is suf, heeft een droge mond, zweet overvloedig en heeft donkere urine of al 8 uur niet geplast.





Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid  
GGD'en Brabant / Zeeland

In dit informatieblad informeren wij basisscholen over hitte en gezondheid. Het informatieblad verschijnt eenmaal per jaar en wordt digitaal verspreid aan alle basisscholen in provincie Noord-Brabant

Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid (Bureau GMV) is een samenwerkingsverband van alle GGD'en in Brabant en Zeeland.

**Redactie:**  
E. van den Berg, Bureau GMV

**Bureau GMV**  
Bezoekadres:  
Ringbaan West 227  
5037 PC Tilburg

Postadres:  
Postbus 3166  
5203 DD 's-Hertogenbosch

T 0900-3686868 (lokaal tarief)  
E milieu@ggd-bureaugmv.nl  
I www.ggdhvb.nl

Colofon

### Wat als een kind het toch te heet heeft gehad?

Vertoont een kind de eerder genoemde verschijnselen? Dan is meer vocht nodig. Het kind moet zo snel mogelijk drinken en verblijven op een koele plek. Bel uw arts als de symptomen niet verbeteren of als ze verergeren.

### Andere milieufactoren in het zomerseizoen

Naast hitte zijn er nog een aantal andere milieufactoren in de zomer die effect hebben op de gezondheid. Zo speelt elk jaar de eikenprocessierups weer op, waarvan de brandharen flinke jeuk veroorzaken. Daarnaast kun je ook denken aan zomersmog, dat luchtwegklachten veroorzaakt, met name bij gevoelige mensen en tijdens lichamelijke inspanning. Als laatste noemen we zwemwater: bacteriën en andere beestjes of stoffen in het water kunnen klachten van de huid of maag en darmen geven. Voor al deze milieufactoren geldt: neem passende voorzorgsmaatregelen en wees alert op mogelijke gezondheidsklachten.

### Meer informatie

Op de website van bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid staat informatie over de risico's van milieufactoren en hoe de risico's te beperken. Als u daarna nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met Bureau Gezondheid, Milieu & Veiligheid GGD'en Brabant/Zeeland op nummer 0900-3686868 of e-mail: [milieu@ggd-bureaugmv.nl](mailto:milieu@ggd-bureaugmv.nl)

Brabant Water is de drinkwaterleverancier in onze provincie en levert drinkwater van een uitstekende kwaliteit. Op de speciale kinderwebsite kunnen kinderen zelf ontdekken waarom water zo belangrijk is voor hun lichaam. Meer informatie over drinkwater vindt u op [www.brabantwater.nl](http://www.brabantwater.nl)

**brabant Water**

