



Sehr geehrte Eltern,

wir bitten Sie bei Hitzewarnung folgende Dinge bei Ihren Kindern zu beachten:

- Trinkmenge erhöhen (am besten Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen (3:1 -> 3 Teile Wasser : 1 Teil Saft))
- atmungsaktive und luftige Kleidung tragen (Kleiderordnung beachten)
- Essen: Bevorzugung von leicht verdaulichen Speisen mit hohem Wasser- und Mineralstoffgehalt (besonders Gemüse, Obst, mageres Fleisch)
- bei körperlicher Betätigung nicht ans Limit gehen.

Im Freien außerdem:

- Schatten aufsuchen
- Verwendung von Sonnencreme mit hohem LSF
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen.

Bei Vorerkrankungen:

- KlassenlehrerInnen über Gesundheitsrisiken informieren
- Schul- und besonders Sportunterricht hinterfragen und bei KlassenlehrerInnen / Sekretariat gegebenenfalls krank melden.

Mit freundlichen Grüßen

Schulleiterin

Hitzebeauftragte