



TABLE OF CONTENTS

SUN SAFETY – GENERAL.....	1
SUN SAFETY – CHILDREN (ENGLISH/FRENCH).....	3
SUN SAFETY – SUNSCREEN (ENGLISH/FRENCH).....	5
SUN SAFETY – OUTDOOR SPORTS AND RECREATION (ENGLISH/FRENCH).....	7
SAMPLE SUN SAFETY POLICY FOR CHILD CARE CENTRES.....	9
SUN SAFETY RESOURCES.....	10

SUN SAFETY-GENERAL

The following information will assist you in incorporating Sun Safety within your child centre.

Research shows that sun exposure during childhood and adolescence is strongly linked to the development of skin cancer later in life. Infants and children have thinner skin than adults, making them more sensitive to ultraviolet rays. One severe sunburn during childhood doubles the risk of developing skin cancer later in life. Child care facilities provide an ideal setting for the promotion of sun-safe practices and for the prevention of skin cancer.

The 2014-2015 Recommended Core Content for Sun Safety Messages in Canada, include the following:

1) Key Facts:

- Solar UVR causes skin cancer and harm to the eyes.
- Skin cancer is the most common cancer in Canada. Skin cancer is also one of the most preventable cancers.

2) Primary Recommended Protective Action Statements:

Enjoy the sun safely. Protect your skin, protect your eyes.

a)Protect Your Skin:

- When the UV index is 3 or higher, protect your skin as much as possible. In general, the UV Index in Canada can be 3 or higher from 11a.m. to 3pm. between April and September, even when it's cloudy.
- Seek shade or bring your own (e.g.umbrella).
- Wear clothing and a wide-brimmed hat that cover as much skin as possible, as appropriate to the activity and weather.
- Use sunscreen labelled "broad spectrum" and "water-resistant" with a sun protection factor (SPF) of at least 30, on skin not covered by clothing. Apply sunscreen generously and reapply when required.

b)Protect Your Eyes:

- Wear sunglasses or prescription sunglasses with UV protective lenses.
- Wear a wide-brimmed hat for added eye protection.

3) Additional Recommended Protection Action Statements:

- Check the daily forecast for the UV Index and protect skin accordingly
- Limit time, if possible, in the sun when the UV Index is 3 or higher usually between 11 a.m and 3 p.m.
- Intentional UVR exposure to meet Vitamin D requirements is not recommended. There is no recognized safe level of UVR exposure.

4) Tips for Implementing the Primary Protective Actions(#2):

- a) Shade: When UV index is 3 or higher all attempts will be made to plan activities in shade. It is important to provide sufficient shade in outdoor space. This shade may be from natural (trees, shrubs), built (buildings, awnings, gazebos, shade sails), or portable (portable tent canopy, umbrella, tarps).
- b) Clothing: Hats are to be used when outdoors, a wide brimmed hat that cover ears, face and neck. Baseball hats are not recommended, as they do not protect neck or ears. Sun safe clothing is tightly woven, loose clothing that covers as much skin as possible.
- c) Sunscreen: Refer to Sun Safety - Children and Sunscreen hand-outs.
- d) Eye Protection: Use of sunglasses all year round are recommended. Shatter resistant UVA/UVB (sunglasses labelled 100% UV protection or UV400), wraparound sunglasses will provide protection from direct and reflected UVR. Refer to Sun Safety - Children and Sunscreen hand-outs.

The sun safety information handouts on the following pages offer childcare centres a variety of information on sun safety that can be shared with families.



- Children in the sun**
- Over half of Ontario children spend at least two hours in the summer sun.
 - Children's eyes have large pupils and clear lenses, allowing a lot of sunlight to enter.
 - UV rays can harm the eyes at any time of day and all year round, even when it's cloudy.

Sun exposure and your skin & eyes

Exposure to UV rays can lead to:

- Skin cancer
- Eye lesions
- Skin damage
- Cataracts
- Sunburns
- Retinal Burns

CHILDREN are often **OUTSIDE** when the **SUN'S ULTRAVIOLET (UV)** rays are the **STRONGEST**.

Enjoy the sun safely. Protect your skin and eyes.

- 1 Time of Day:** If you can, limit time in the sun when the UV Index is 3 or higher, usually between 11 a.m. to 3 p.m.
- 2 Shade:** Seek shade or make shade by using an umbrella, a UV protective tent or pop-up shade shelter. Keep babies younger than 1 year of age out of direct sunlight.
- 3 Cover Up:** Wear clothes that cover as much skin as possible or UV-protective clothing. Wear a wide brimmed hat or baseball cap with flaps that cover the head, neck and ears.
- 4 Sunscreen:** Apply plenty of sunscreen with SPF 30 or more, labelled 'broad spectrum' and 'water resistant'. Reapply when needed (especially after swimming, sweating, or towelling). Use a sunscreen lip balm. Sunscreen may be used on babies over six months of age; avoid the mouth and eye areas.
- 5 Sunglasses:** Wear close fitting/wrap-around sunglasses with UV 400 or 100% UV protection. Children's and babies' sunglasses should be unbreakable.

Things to avoid

- Children and teens should avoid getting a tan or a sunburn.
- Don't expose children to UV rays to meet vitamin D needs. Use food or supplements instead.



Document disponible en français.



Les enfants au soleil

- Plus de la moitié des enfants ontariens passent au moins deux heures par jour au soleil pendant l'été.
- Les yeux des enfants ont de grandes pupilles et un cristallin clair, ce qui permet la pénétration d'une grande quantité de lumière du soleil.
- Les rayons UV peuvent endommager les yeux à toute heure de la journée et pendant toute l'année, même par temps nuageux.

L'exposition aux rayons UV peut entraîner :

- le cancer de la peau
- des dommages à la peau
- un coup de soleil
- des cataractes
- des brûlures de la rétine
- des lésions aux yeux

Les enfants sont dehors quand les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont à leur plus fort.

Profitez du soleil en toute sécurité : Protégez votre peau et vos yeux

- 1 Moment de la journée :** Si vous le pouvez, limitez le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h.
- 2 Ombre :** Cherchez l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'un parasol ou d'une tente anti-UV. Gardez les bébés de moins de 1 an hors de la lumière directe du soleil.
- 3 Couvrez-vous :** Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV ainsi qu'un chapeau à large bord ou une casquette avec des rabats qui protègent le reste de la tête, la nuque et les oreilles.
- 4 Écran solaire :** Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Appliquez-en de nouveau au besoin (surtout après que l'enfant s'est baigné, a transpiré ou s'est essuyé avec une serviette). Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire. On peut appliquer de l'écran solaire aux bébés de plus de 6 mois en évitant d'en mettre près de la bouche et des yeux.
- 5 Lunettes de soleil :** Portez des lunettes de soleil bien ajustées ou enveloppantes offrant une protection UV 400, c'est-à-dire qui bloquent 100 % des rayons UV. Les lunettes pour enfants ou pour bébés devraient être incassables.

À éviter

- Les enfants et les adolescents devraient éviter le bronzage et les coups de soleil.
- N'exposez pas les enfants aux rayons UV pour satisfaire leurs besoins en vitamine D. Mettez plutôt sur la nourriture ou les suppléments.



This document is available in English.



Your skin in the sun

- Exposure to the sun's ultraviolet (UV) rays can lead to: sunburns, skin damage, wrinkles and skin cancer.
- Skin cancer is the most common cancer in Canada, and rates are increasing.
- **Skin cancer can be prevented.**

6 Things to know about sunscreen

1 No sunscreen provides 100% protection. Use sunscreen with other sun protection measures such as limiting time in the sun, seeking shade, wearing protective clothing and a hat, and wearing sunglasses.

2 Sunscreen is safe to use. Health Canada regulates the safety, effectiveness, and quality of sunscreens in Canada. No published studies have shown that sunscreen is toxic to humans or hazardous to human health. Sunscreen may be used on babies over six months; avoid the mouth and eye areas.

3 Apply sunscreen on skin that is not covered by clothes or a hat. Don't forget your face, neck, ears, and the back of your hands and feet. Use sunscreen lip balm to protect your lips.

4 Read the label and try it out. Choose a sunscreen that is labelled SPF 30 or higher, 'broad spectrum' (UVA and UVB protection), and 'water resistant'. Use a sunscreen that you like and find easy to use.

5 Remember to use sunscreen. Use sunscreen when the sun's UV rays are at their strongest, such as when the UV Index is 3 or higher, usually from 11 a.m. to 3 p.m. Apply sunscreen before other skin products (e.g., insect repellent). Re-apply sunscreen regularly, especially after sweating, swimming, or towelling.

6 Are you wearing enough sunscreen? Most adults need 2 to 3 tablespoons of sunscreen to cover their body; 1 teaspoon of sunscreen to cover their face and neck.

Things to avoid

- Getting a tan or a sunburn.
- Exposing yourself to UV rays to meet vitamin D needs. Use food or supplements instead.





Votre peau au soleil

- L'exposition aux rayons UV du soleil peut entraîner des coups de soleil, des dommages à la peau, des rides et le cancer de la peau.
- Le cancer de la peau est le cancer le plus répandu au Canada, et les taux sont à la hausse.
- On peut prévenir le cancer de la peau.

6 faits à connaître au sujet de l'écran solaire

1 Aucun écran solaire n'assure une protection totale. Utilisez un écran solaire avec d'autres mesures de protection contre le soleil, comme limiter le temps passé au soleil, rechercher l'ombre et porter des vêtements protecteurs, un chapeau et des lunettes de soleil.

2 L'utilisation d'écran solaire ne pose aucun danger. Santé Canada réglemente la sécurité, l'efficacité et la qualité des écrans solaires vendus au Canada. Aucune étude publiée n'a montré que les écrans solaires sont toxiques pour les humains ou dangereux pour leur santé. On peut appliquer de l'écran solaire aux bébés de plus de 6 mois en évitant d'en mettre près de la bouche et des yeux.

3 Appliquez l'écran solaire sur la peau qui n'est pas couverte par des vêtements ou un chapeau. N'oubliez pas le visage, le cou, les oreilles et le dessus des mains et des pieds. Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.

À éviter

- Le bronzage et les coups de soleil
- L'exposition aux rayons UV pour satisfaire votre besoin en vitamine D. Misez plutôt sur la nourriture ou les suppléments.



4 Lisez l'étiquette et essayez le produit. Choisissez un écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Optez pour un écran solaire que vous aimez et que vous trouvez facile à utiliser.

5 Souvenez-vous d'appliquer un écran solaire. Utilisez un écran solaire quand les rayons de soleil sont à leur plus fort, soit lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h. Appliquez l'écran solaire avant tout autre produit pour la peau (p. ex. l'insectifuge). Appliquez-en de nouveau régulièrement, surtout après vous être baigné, avoir transpiré ou vous être essuyé avec une serviette.

6 En appliquez-vous suffisamment? La plupart des adultes ont besoin de 2 à 3 cuillères à soupe d'écran solaire pour se couvrir le corps et de 1 cuillère à thé pour se couvrir le visage et le cou.



This document is available in English.

Sun Safety –Outdoor Sports and Recreation



Did you know?

- Outdoor sports are often held when the sun's ultraviolet (UV) rays are very strong.
- Water, sand, concrete and snow can reflect and increase the sun's UV rays.
- Most people get their most serious sunburn while participating in outdoor recreational activities. **Sunburns increase the risk of skin cancer.**

Sun exposure and your skin & eyes

Exposure to UV rays can lead to:

- Skin cancer
- Skin damage
- Sunburns
- Eye lesions
- Cataracts
- Retinal Burns

PEOPLE playing **OUTDOOR SPORTS** and **SPECTATORS** are at increased **RISK** of **SKIN CANCER**.

Enjoy the sun safely. Protect your skin and eyes.

1 Time of Day: If you can, limit time in the sun when the UV Index is 3 or higher, usually between 11 a.m. to 3 p.m.

2 Shade: Seek shade or make shade by using an umbrella, a UV protective tent or pop-up shade shelter.

3 Cover Up: Wear clothes that cover as much skin as possible or UV-protective clothing. Wear a wide brimmed hat or baseball cap with flaps that cover the head, neck and ears.

4 Sunscreen: Apply plenty of sunscreen with SPF 30 or more, labelled 'broad spectrum' and 'water resistant'. Reapply when needed (especially after swimming, sweating, or towelling). Use a sunscreen lip balm.

5 Sunglasses: Wear close fitting/wrap-around sunglasses with UV 400 or 100% UV protection.

Things to avoid

- Getting a tan or a sunburn.
- Exposing yourself to UV rays to meet vitamin D needs. Use food or supplements instead.



Document disponible en français.



Le saviez-vous?

- Les sports en plein air se déroulent souvent au moment où les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont à leur plus fort.
- L'eau, le sable, le béton et la neige peuvent réfléchir et intensifier les rayons UV du soleil.

L'exposition au soleil : votre peau et vos yeux

L'exposition aux rayons du soleil peut entraîner :

- le cancer de la peau
- des lésions aux yeux
- des dommages à la peau
- des cataractes
- un coup de soleil
- des brûlures de la rétine

Les personnes pratiquant un sport extérieur et les spectateurs sont plus à risque de développer un cancer de la peau.

Profitez du soleil en toute sécurité : Protégez votre peau et vos yeux

1 Moment de la journée : Si vous le pouvez, limitez le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h.

2 Ombre : Cherchez l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'un parasol ou d'une tente anti-UV.

3 Couvrez-vous : Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV. Portez un chapeau à large bord ou une casquette avec des rabats qui protègent le reste de la tête, la nuque et les oreilles.

4 Écran solaire : Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Appliquez-en de nouveau au besoin (surtout après vous être baigné, avoir transpiré ou vous être essuyé avec une serviette). Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.

5 Lunettes de soleil : Portez des lunettes de soleil bien ajustées ou enveloppantes offrant une protection UV 400, c'est-à-dire qui bloquent 100 % des rayons UV.

À éviter

- Le bronzage et les coups de soleil
- L'exposition aux rayons UV pour satisfaire votre besoin en vitamine D. Misez plutôt sur la nourriture ou les suppléments.



This document is available in English.

Sun Safety Policy (Sample)

Developing a sun safety policy for your child care facility offers a number of benefits including:

- Demonstrating your commitment to excellence in child care.
- Providing staff with clear and easy steps to follow sun safety practices.
- Ensuring that parents participate in sun safety practices for their children by providing sunscreen, hats, sunglasses with UV 400 or 100% UV protection, as well as protective clothing for use at the centre.

A **sample sun safety policy** can be found [here](#).

Your childcare agency may also consider providing a **Permission form to Apply Sunscreen** to Parent/Guardians.

For more information on Sun Safety, please contact Health Connection by calling 1-705-721-7520 or 1-877-721-7520 Monday to Friday from 8:30 a.m. to 4:30 p.m., by [e-mail](#) or connect with us wherever you are on [Facebook](#) or [Twitter](#).

Sun Safety resources

Canadian Dermatology Association

- Sun Safety for Everyday: <https://dermatology.ca/public-patients/sun-protection/sun-safety-every-day/>

Canadian Cancer Society

- The 6 best ways to be sun safe: <http://www.cancer.ca/en/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/make-healthy-choices/be-sun-safe/the-6-best-ways-to-be-sun-safe/?region=on>
- Sun Safety and Children: <http://www.cancer.ca/en/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/make-healthy-choices/be-sun-safe/sun-safety-tips-for-babies-and-children/?region=on>
- How to make your own shade at home: <http://www.cancer.ca/en/prevention-and-screening/reduce-cancer-risk/make-healthy-choices/be-sun-safe/how-to-make-your-own-shade-at-home/?region=on#ixzz557qWFW1w>

Environment Canada

- UV Index Forecast: https://weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao

Government of Canada

- Sunscreens: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/sun-safety/sunscreens.html>
- The ultraviolet index and your local forecast: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/sun-safety/ultraviolet-index-your-local-forecast.html>
- What is ultraviolet radiation? <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/sun-safety/what-is-ultraviolet-radiation.html>

Simcoe Muskoka District Health Unit

- Other Sun Safety resources are available at <http://www.simcoemuskokahealth.org>

For more information on Sun Safety, please contact Health Connection by calling 1-705-721-7520 or 1-877-721-7520 Monday to Friday from 8:30 a.m. to 4:30 p.m., by e-mail or connect with us wherever you are on Facebook or Twitter.