



## **Gut vorbereitet auf heisse Tage: Hitzeschutz im Schulalltag**



Liebe Lehrpersonen, Schulleiterinnen und Schulleiter sowie interessierte Mitarbeitende

Die Hitzebelastung nimmt auch im Kanton St.Gallen stetig zu: Hitzeperioden treten häufiger auf, sind intensiver und dauern länger. Sowohl heute als auch in Zukunft stellt Hitze das grösste klimabedingte Gesundheitsrisiko dar. Besonders gefährdet sind Kinder, Menschen mit Vorerkrankungen, Schwangere sowie ältere Personen. Schulen sind dafür verantwortlich, sowohl Schülerinnen und Schüler als auch das Schulpersonal vor den gesundheitlichen Auswirkungen der Hitze zu schützen.

### **Kinder reagieren empfindlicher auf Hitze**

Umso jünger Kinder sind, desto gefährdeter sind sie. Ihre Körper leiten Wärme weniger gut ab, sie schwitzen weniger und können sich schlechter kühlen. Zudem dehydrieren sie schneller, weil ihr Flüssigkeitsbedarf im Verhältnis zur Körpergrösse höher ist. Hitzebedingte Symptome sind:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit oder Erbrechen
- Verwirrtheit
- Kreislaufprobleme
- allgemeines Unwohlsein

Kinder sind auch in der Schule auf den Schutz durch Erwachsene angewiesen. Sie nehmen eine Hitzebelastung oft nicht richtig wahr, erkennen Warnsignale nicht frühzeitig und wissen noch nicht, wie sie sich wirksam davor schützen können.



### **Besondere Aufmerksamkeit bei Vorerkrankungen**

Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herzfehlern oder Neurodermitis reagieren besonders sensibel auf Hitze. Hitze belastet vor allem den Kreislauf, den Flüssigkeitshaushalt und die Temperaturregulation. Bei vielen Vorerkrankungen sind genau diese Systeme oft eingeschränkt. Deshalb können hohe Temperaturen Symptome auslösen und verschlimmern.

### **Konzentration und Leistungsfähigkeit**

Hohe Temperaturen beeinträchtigen die Lernfähigkeit deutlich. Kinder und Jugendliche können sich bei Hitze oft:

- schlechter konzentrieren
- weniger Informationen aufnehmen
- weniger lange fokussiert arbeiten

Bereits ab einer Raumtemperatur von **über 26 °C** sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit spürbar. Kinder sind schneller müde, reagieren gereizter und verlieren eher die Motivation. Dadurch nehmen Fehler zu und schulische Aufgaben fallen schwerer. Studien haben zudem gezeigt, dass heisse Tage vor Prüfungen das Lernen beeinträchtigen. Hitze am Prüfungstag verschlechtert die Prüfungsergebnisse zusätzlich.

Hitze kann auch Schlafprobleme verursachen – besonders, wenn es nachts nicht ausreichend abkühlt. Schlechter Schlaf beeinträchtigt Kinder an heissen Tagen zusätzlich. Dadurch sind sie schneller erschöpft und weniger belastbar.

### **Hitzefrei?**

Im Kanton St.Gallen gibt es kein Unterrichtsfrei ab einer bestimmten Temperatur. Um die Gesundheit vor den negativen Auswirkungen der Hitze zu schützen und den Schulalltag erträglicher zu gestalten, können verschiedene Massnahmen umgesetzt werden.

### **Unterstützung beim Umgang mit Hitze**

Für St.Galler Schulen stehen konkrete Empfehlungen und eine Checkliste zur Verfügung. Diese sollen dabei unterstützen, sich auf die zunehmende Hitzebelastung vorzubereiten. Neben praktischen Tipps für den Unterricht an Hitzetagen geht es auch um umfassendere Massnahmen: von der Anpassung des Schulalltags und der Planung von Veranstaltungen über die Sensibilisierung des Schulpersonals bis hin zur Vorbereitung auf gesundheitliche Notfälle. Langfristig rücken bauliche Massnahmen wie bessere Kühlung und Beschattung von Gebäuden und Aussenräumen in den Vordergrund.

### **Informationen für Eltern**

Für Eltern und Bezugspersonen gibt es eine kompakte Broschüre mit den wichtigsten Informationen und Tipps zum Umgang mit Hitze. Diese kann kostenlos bestellt werden.

### **Gemeinsam für den Hitzeschutz**

Der Kanton St.Gallen engagiert sich gemeinsam mit zahlreichen Partnern für den Schutz der Bevölkerung vor den gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze. Weitere Informationen finden Sie auf [www.hitzeplan-sg.ch](http://www.hitzeplan-sg.ch)