

VGD, Bahnhofstrasse 5, 4410 Liestal

An die
Eltern/Erziehungsberechtigten der Schülerinnen
und Schüler des Kantons Basel-Landschaft

AfG/AAD/BB/rs

Liestal, 5. August 2026

Information des Kantonsarztes zu bevorstehenden Hitzewellen

Sehr geehrte Eltern bzw. Erziehungsberechtigte
Sehr geehrte Damen und Herren

Für die kommenden Sommertage ist im Kantonsgebiet erneut mit hohen Temperaturen und möglichen Hitzewellen zu rechnen.

Die Medizinischen Dienste des Amtes für Gesundheit (AfG) nehmen dies zum Anlass, auf vorbeugende Massnahmen hinzuweisen, welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Hitze entgegenwirken können.

Wir bitten Sie, an heissen Tagen insbesondere folgende Empfehlungen zu beachten:

- **Sonnenschutz im Freien gewährleisten**

Beim Aufenthalt im Freien sollten geeignete Schutzmassnahmen getroffen werden. Dazu gehören das Tragen leichter, schützender Kleidung, einer Kopfbedeckung, einer Sonnenbrille mit CE-Kennzeichnung und 100 % UV-Schutz sowie die Verwendung von Sonnencreme.

- **Körperliche Anstrengungen vermeiden**

Körperliche Aktivitäten sowie der Schulsport sollten während der heissesten Tageszeiten möglichst vermieden werden. Aktivitäten an kühlen und schattigen Orten, beispielsweise im Wald oder im Schwimmbad, sind zu bevorzugen.

- **Hitze fernhalten und den Körper kühlen**

Direkte Sonneneinstrahlung auf Innenräume sollte tagsüber möglichst vermieden werden (z. B. durch geschlossene Vorhänge oder Fensterläden). Wenn möglich, empfiehlt sich das Lüften in den frühen Morgen- und späten Abendstunden. Leichte Kleidung unterstützt die natürliche Wärmeabgabe des Körpers. Zusätzlich können kühle Duschen, kalte Tücher auf Stirn und Nacken sowie kalte Fuss- und Handbäder zur Erleichterung beitragen.

- Leicht essen und ausreichend trinken

Es ist wichtig, regelmässig Flüssigkeit zu sich zu nehmen – auch ohne ausgeprägtes Durstgefühl und ausdrücklich auch während der Unterrichtszeiten. Schülerinnen und Schüler sollten bei Hitze möglichst 1 mal die Stunde ausreichend trinken, zu empfehlen sind aktive Trinkpausen im Unterricht.

Bei hohen Temperaturen sind ausser Wasser, elektrolythaltige Getränke und Mineralwasser wichtig. Der Flüssigkeitsbedarf kann bei Hitze sehr stark ansteigen. Schulkinder benötigen, je nach Aktivität und Schwitzen bedeutend mehr Flüssigkeit, sodass die sonst empfohlene Trinkmenge (je nach Alter täglich etwa 1 bis 1,5 Liter) bei Hitze oft nicht ausreicht.

Gerne verweisen wir Sie in diesem Zusammenhang auf die Empfehlungen der Schulgesundheitskommission zum Thema [Wasser trinken an Schulen](#). Kalte und erfrischende Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte eignen sich besonders an heissen Tagen, sofern keine individuellen Unverträglichkeiten oder Allergien bestehen.

Über allfällige organisatorische Massnahmen im Einzelfall entscheidet die jeweilige Schulleitung.

Ergänzende Informationen finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Gesundheit (BAG) unter [Hitze](#) und auf den Seiten des kantonsärztlichen Dienstes unter [Hitze - Basel-land](#).

Wir danken Ihnen für die Beachtung dieser Empfehlungen und wünschen Ihnen eine angenehme und gesunde Sommerzeit.

Freundliche Grüsse

AMT FÜR GESUNDHEIT



Dr. Aref Al-Deb'i

Kantonsarzt
Leiter Medizinische Dienste