Månedsråd JUNI

2025

- Junisolen er sterk! La ikke barnet bli solbrent! Bruk solkrem, helst spesielt beregnet for barn, når de leker ute i solen og på stranden! Bruk også solhatt, et lett klesplagg og solbriller!
- Junilyset er til god hjelp for å oppdage støv og motivere for rengjøring på barnerommet. Husk å støvsuge madrassen og under sengen!
- Bamser, andre kosedyr og leker kan med fordel ligge i en kasse når de ikke brukes, så unngår de å dekkes av pollen og støv.
- Unngå bruk av spray når du gjør rent! Hvorfor? Se: *https://www.bedreinnemiljoforbarn.no/bruk-av-renholdsspray-oker-faren-for-astma-og-kols/*
- På varme dager er det viktig å holde vinduer og dører lukket slik at boligen ikke varmes opp. Luft heller på skyggesiden og på kvelden når utetemperaturen er lavere (nattekjøling).
- Skal du plante i hagen, bør sterkt duftende blomster plantes i god avstand til vinduer og dører. Se mer om sommerens barne- og allergivennlige blomster: *Hva kan barnet ditt plukke med seg inn av blomster? – NFBIB*
- Luk burot før den blomstrer! Les også: *Vi hører så mye om at burot må lukes og helst utryddes og at det gir mye allergi, er dette overdrevet? – NFBIB*
- Undersøk om det er tegn til kondens på kjellervegger, i kryprom eller på kaldloftet der overflatene er kalde og treffes av varm, fuktig luft som kan kondensere og gi grobunn for muggsopp. Sørg for god utlufting, gjerne med gjennomtrekk, så det tørker opp før det dannes muggsopp! Les også: *5-rad-for-a-forebygge-fuktskader-i-boligen-.pdf*
- Om varmepumpen din brukes til kjøling på varme dager, kan det bli kondens på elementene og risiko for mugg når den blir slått av. Et godt råd for å forebygge muggvekst, er å la pumpen gå uten kjøling i minst ½ time så lamellene tørker før den blir slått av.
- En godt vedlikeholdt bolig er godt for lommeboken, godt for miljøet og ikke minst godt for inneklimaet.

NFBIB

bedreinnemiljoforbarn.no | nfbib.org