

VGD, Bahnhofstrasse 5, 4410 Liestal

An die Schulleitungen, Lehrpersonen und
Erziehungsberechtigten der Schülerinnen und
Schüler des Kantons Basel-Landschaft

AfG/AAD/BB

Liestal, 17. Juni 2025

Information des Kantonsarztes zu bevorstehenden Hitzewellen

Sehr geehrte Schulleitungen, sehr geehrte Lehrpersonen, sehr geehrte Erziehungsberechtigte,
sehr geehrte Damen und Herren

Für die kommenden Sommertage ist im Kantonsgebiet erneut mit heissen Tagen und Hitzewellen zu rechnen.

Die Medizinischen Dienste des Amtes für Gesundheit (AfG) nehmen dies zum Anlass, um vorbeugende Massnahmen in Erinnerung zu rufen, die der Gesundheitsgefährdung durch Hitze entgegenwirken.

Bitte beachten Sie an heissen Tagen:

- Im Freien Sonnenschutz tragen (Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille (CE, 100% UV) und Sonnencreme verwenden.
- Körperliche Anstrengungen vermeiden
Körperliche Aktivität und auch Schulsport während der heissesten Tageszeit möglichst beschränken. Aktivitäten an kühlen und schattigen Orten (z. B. im Wald oder im Schwimmbad) durchführen.
- Hitze fernhalten und den Körper kühlen
Tagsüber Sonneneinstrahlung auf die Fenster vermeiden (Vorhänge zuziehen, Fensterläden schliessen). Wenn möglich, früh morgens und spät abends lüften. Leichte Kleidung erlaubt dem Körper Wärme abzugeben. Eine Dusche und das Kühlen mit kalten Tüchern auf Stirn und Nacken oder kalte Fuss- und Handbäder können ebenfalls Linderung verschaffen.
- Leicht essen und regelmässig trinken
- Regelmässig trinken, auch ohne Durstgefühl und auch während der Unterrichtszeiten. Schülerinnen und Schüler sollten je nach Alter zwischen 1-1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, sofern keine abweichende ärztliche Empfehlung für die Einzelperson vorliegt.

Gerne verweisen wir auf die geltenden Empfehlungen der Schulgesundheitskommission: [Wasser trinken an Schulen](#). Kalte, erfrischende Speisen wie Früchte, Salate, Gemüse und Milchprodukte sind geeignete Nahrungsmittel an heissen Tagen, sofern keine persönlichen Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen.

- Im Einzelfall entscheidet die Schulleitung über allfällige organisatorische Massnahmen vor Ort.

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

Freundliche Grüsse

AMT FÜR GESUNDHEIT



Dr. Aref Al-Deb'i

Kantonsarzt
Leiter Medizinische Dienste

