

PROTECT YOUR SKIN FROM THE SUN ALL YEAR



SUN SAFETY FOR ALL

Dear Parents and Caregivers,

In class, your child has been learning about the importance of sun safety through a classroom program from Neutrogena® SKIN U and the curriculum specialists at Young Minds Inspired. The students have explored the science of UV rays and learned healthy habits that *everyone* should practice *all year* to help prevent damage from these harmful rays. Continue the conversation at home to develop sun safety habits to help keep everyone in your family protected.

THE BURNING FACTS

As you focus on sun safety and skin health at home, keep these facts in mind:

- UV rays from the sun can cause skin cancer, which is the most common cancer in the U.S.
- Skin cancer occurs in people with all skin tones and can develop anywhere on the skin.
- The higher the exposure to UV rays, the greater the risk of skin cancer.
- Just one blistering sunburn in childhood or adolescence can double the chance of developing melanoma – the deadliest form of skin cancer – later in life.
- Tanning beds and lights also create harmful UV rays. Tanning bed use before age 35 increases the risk of melanoma by 75%.
- Research suggests that regular daily use of a broad spectrum sunscreen of at least SPF 30 can reduce the risk of skin cancer by 40%.

BE A SUN-SAFE FAMILY!

UV rays are strongest in the spring and summer, but they are present all year in all weather, even when it's cloudy. Follow these simple guidelines to protect your family from sunburn and skin cancer risks.

- **Wear sunscreen** that is broad spectrum (UVA + UVB protection) and at least SPF 30 or more – even on cloudy days or in the car. (50% of UV rays can pass through car windows.) **Reapply** at least every 2 hours and after swimming or sweating. **Cover lips** with lip balm of at least SPF 30.
- **Seek shade between the hours of 10:00 a.m. and 2:00 p.m.** when the sun's rays are the most damaging. These are the hours when your shadow is at its shortest.
- **Cover up to limit sun exposure and protect yourself from UV ray damage. Wear sunglasses** and a **wide-brimmed hat or cap**. Also wear **long sleeves and pants** for additional protection when possible. Choose clothing with a **UPF** (ultraviolet protection factor) rating if available.
- **Follow sun safety practices around sand, snow, and water, too.** These surfaces reflect the sun's rays and cause added skin exposure to damaging rays.
- Familiarize yourself with your child's school's policy on sunscreen and apply sunscreen to your child before they head off to school if needed.

Your child is always learning from you, so be a sun-safe role model to help keep your family safe.



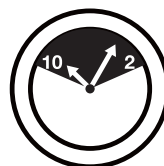
Protect eyes



Protect face



Wear sunscreen



Avoid intense sun



Cover skin

PROTEJA LA PIEL DEL SOL TODO EL AÑO



PROTECCIÓN SOLAR PARA TODOS

Estimados padres y personas a cargo del cuidado:

En clase, su hijo ha estado aprendiendo sobre la importancia de la protección solar a través de un programa de Neutrogena® SkinU y los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired. Los alumnos han explorado la ciencia de los rayos UV y han aprendido hábitos saludables que *todo el mundo* debería practicar *durante todo el año* para ayudar a evitar los daños de estos rayos nocivos. Siga la conversación en casa para desarrollar hábitos de protección solar que ayuden a mantener protegidos a todos los miembros de su familia.

LOS HECHOS CANDENTES

Cuando se centre en la protección solar y la salud de la piel en casa, tenga en cuenta estos datos:

- Los rayos UV del sol pueden provocar cáncer de piel, que es el tipo de cáncer más común en los EE. UU.
- El cáncer de piel se da en personas de todos los tonos de piel y puede desarrollarse en cualquier parte de la piel.
- Cuanto mayor es la exposición a los rayos UV, mayor es el riesgo de cáncer de piel.
- Una sola quemadura solar en la infancia o la adolescencia puede duplicar las probabilidades de desarrollar un melanoma, que es la forma más mortal de cáncer de piel, más adelante en la vida.
- Las camas y las luces bronceadoras también generan rayos UV nocivos. El uso de camas bronceadoras antes de los 35 años aumenta el riesgo de melanoma en un 75 %.
- Las investigaciones sugieren que el uso diario habitual de un protector solar de amplio espectro de al menos SPF 30 puede reducir el riesgo de cáncer de piel en un 40 %.

¡SEAN UNA FAMILIA PROTEGIDA DEL SOL!

Los rayos UV son más intensos en primavera y verano, pero están presentes todo el año con cualquier tiempo, incluso cuando está nublado. Siga estas sencillas pautas para proteger a su familia de las quemaduras solares y de los riesgos de cáncer de piel.

- **Utilice un protector solar** de amplio espectro (protección UVA + UVB) de al menos SPF 30 o superior, incluso en días nublados o en el automóvil. (El 50 % de los rayos UV pueden atravesar las ventanillas de los automóviles). **Reaplique** al menos cada 2 horas y después de nadar o sudar. **Cubra los labios** con un bálsamo labial de al menos SPF 30.
- **Busque la sombra entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m.**, cuando los rayos solares son más dañinos. Estas son las horas en las que su sombra es más corta.
- **Cúbrase para limitar la exposición al sol y protegerse de los daños de los rayos UV. Lleve anteojos de sol y un sombrero o gorra de ala ancha.** Lleve también **mangas largas y pantalones largos** para mayor protección cuando sea posible. Elija prendas con **UPF** (factor de protección ultravioleta) si están disponibles.
- **Siga también las prácticas de seguridad solar en la arena, la nieve y el agua.** Estas superficies reflejan los rayos solares y aumentan la exposición de la piel a los rayos nocivos.
- Familiarícese con la política de protección solar de la escuela de su hijo y, si es necesario, aplique protector solar a su hijo antes de que vaya a la escuela.

Su hijo siempre aprende de usted, así que sea un modelo de seguridad solar para ayudar a mantener a salvo a su familia.



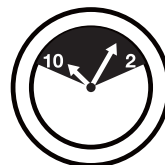
Proteger los ojos



Proteger el rostro



Usar protector solar



Evitar el sol intenso



Cubrir la piel