

GGD Kennemerland

GGDflits april 2026



Regelmatig maken wij een GGDflits voor ouders met onderwerpen over opvoeding en gezondheid.

In deze nieuwsbrief

- [Als je kind verlegen is](#)
- [Ga je de natuur in? Bescherm jezelf tegen teken](#)
- [Buitenspelen in het groen](#)
- [Voorkom dat je bedwantsen meeneemt van vakantie](#)

Als je kind verlegen is



Verlegen zijn als kind is normaal. Maar soms heeft je kind er last van. Wat kun je doen om je verlegen kind te helpen? En wat kun je beter niet doen als je kind verlegen is?

Verlegen zijn is normaal

Je kind is misschien verlegen als het iemand ziet die hij of zij niet kent. Of in een onbekende situatie. Misschien trekt je kind zich terug en zegt niets meer. Je kind heeft dan tijd nodig om zich veilig en vertrouwd te voelen. Veel kinderen worden na een tijd minder verlegen. Je kind kan ook verlegen zijn door zijn of haar karakter. Het is niet erg als je kind verlegen is, als hij of zij er zelf geen last van heeft. Vindt je kind het vervelend? Dan kun je hem of haar helpen. Wat verlegenheid betekent, kan verschillend zijn voor mensen. Wat voor de ene persoon verlegen is, is voor iemand anders beleefd. Dat kan te maken hebben met waar je vandaan komt of wat je cultuur is.

Waardoor kan je kind verlegen zijn?

Een kind kan om veel redenen verlegen zijn. Bijvoorbeeld:

- Omdat hij of zij zich onzeker voelt en weinig zelfvertrouwen heeft. Kijk waar je kind zich wel zeker bij voelt. Wanneer is je kind wel op zijn of haar gemak? Wat kan je kind goed? Moedig je kind hierin aan;
- Door de leeftijd: sommige kinderen worden minder verlegen als ze ouder worden;
- Door zijn of haar karakter.

Lees meer over hoe je je kind kunt steunen en wat je beter niet kan doen via de groeigids. Klik op de knop hieronder.

Maak je je zorgen over de verlegenheid?

Neem contact op met je huisarts of jeugdarts/ verpleegkundige verbonden aan school. Dat kan op werkdagen van 8.30 -12.30 en 13.15 -17.00

[Meer tips](#)



Ga je de natuur in? Bescherm jezelf tegen teken

Waarom is het belangrijk goed op te letten?

In Nederland komen teken steeds vaker voor. Een teek kan verschillende ziektes overbrengen, zoals de ziekte van Lyme of tekenencefalitis (TBE).

Zo verminder je de kans op een tekenbeet.

- Draag bedekkende kleding: lange mouwen en een lange broek
- Smeer onbedekte huid in met een insectenmiddel met DEET
- Blijf op de paden en loop niet door hoog gras

Ben je in de natuur geweest?

Controleer dezelfde dag op teken op je lichaam!

Bescherm jezelf tegen teken

Let extra goed op plekken waar teken zich graag verstoppen:

- achter de oren
- langs de haarlijn
- oksels
- liezen en bilnaad
- knieholtes
- tussen de tenen

Een teek gevonden?

Lees meer informatie en bekijk de video's over hoe je een teek veilig verwijdert en wat je nog meer kan doen om tekenbeten te voorkomen.

Klik op onderstaande knop.

[Meer over teken](#)



Buitenspelen in het groen

Een fijne groene tuin of speelplek in de buurt is belangrijk. Spelen in het groen is gezond, stimuleert bewegen en zorgt voor ontmoeten.

Kinderen in groene wijken hebben 15% minder vaak last van overgewicht. Een groen speelplein lijkt bij te dragen aan een beter geheugen en meer concentratie.

Groen heeft nog meer voordelen maar kan soms ook risico's met zich meebrengen. Maar de voordelen wegen zeker op tegen de nadelen zoals een tekenbeet of hooikoorts.

Voor meer informatie klik op de knop hieronder

[Naar de website Groen is gezond](#)

Voorkom dat je bedwantsen meeneemt van vakantie



Bedwantsen zijn kleine insecten die bijten op plekken waar je huid het matras raakt.

- Je wordt niet ziek van een beet van een bedwants maar je krijgt wel bultjes, meestal rood van kleur, op je huid en soms ook jeuk.
- Bedwantsen verstoppen zich als het licht aangaat en zijn daarom moeilijk te bestrijden.

Tips bij thuiskomst

Kom je terug van vakantie en heb je (mogelijk) een kamer met bedwantsen gehad?

- Neem je koffers en tassen niet mee naar binnen.
- Haal buiten je kleren uit je koffer of tas, en doe ze daar in vuilniszakken.
- Breng die vuilniszakken naar de wasmachine, en doe de kleren er meteen in.
- Was de kleren op minimaal 60 graden.
- Droog en strijk de kleren zo heet mogelijk.
- Schrob alle naden en kieren van de koffers en tassen met een sopje. Doe dat buiten.
- Een andere mogelijkheid is om spullen in de vriezer te stoppen. Zet de vriezer zo koud mogelijk, maar in ieder kouder dan -14 graden. Laat de spullen minstens een week in de vriezer. De kou doodt de bedwantsen en de eitjes.

Meer informatie lees je via de knop hieronder.

[Meer over bedwantsen](#)

Contact

administratieJGZ@vrk.nl

www.ggdkennemerland.nl/mijn-kind

Uitgebracht door:



Onderdeel van:



Deze e-mail is verstuurd aan [\[email\]](#).

Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je [hier afmelden](#).

Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voeg administratiejgz@vrk.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.