



FICHES CONSEILS

summer edition





FICHES CONSEILS

prévention chaleur - matin



- Aérer la maison tôt, puis fermer les volets.



- Appliquer une crème solaire avant toute sortie.



- Prévoir une tenue légère.



- Mettre à disposition un brumisateurs d'eau.



- Préparer une gourde / biberon d'eau :

✓ **15-20°C**

Rafrâchit l'organisme sans agresser la gorge, ni provoquer de choc thermique. Favorise une bonne hydratation, car elle est agréable à boire.

✗ **<10°C**

Trop froide et peut provoquer des maux de ventre, des douleurs à la gorge, voire un ralentissement de la digestion.

**Des gestes
simples pour
protéger les
petits des
effets de la
chaleur !**





Favoriser les activités physiques aux heures fraîches (avant 11h, après 17h).



Installer un coin jeu à l'ombre ou en intérieur.



Proposer régulièrement de l'eau (minimum 8 verres/jour).



Proposer des jeux d'eau sécurisés.



Rester à l'écoute : surveiller la fatigue, les rougeurs, la fièvre, l'agitation.

PENSEZ À :

- ✓ Habiller bébé avec des matières respirantes.
- ✓ Privilégier les couleurs claires.
- ✓ Changer de vêtements si nécessaire (transpiration).
- ✓ Proposer de l'eau régulièrement même sans soif.



FICHES CONSEILS

prévention chaleur – sieste et sommeil



Fermer volets, rideaux et fenêtres pendant les heures les plus chaudes et surveiller la température de la chambre.



Éviter les activités physiques intenses avant les temps de repos.



Habiller l'enfant avec des vêtements légers et adaptés à la saison, sans le couvrir excessivement pendant son sommeil.



Installer le lit à l'abri du soleil direct.



Utiliser un ventilateur pour brasser l'air, sans le diriger vers l'enfant.



Pour améliorer le confort en cas de forte chaleur :



BAIN

Donner un bain tiède (environ 35 °C) si besoin pour favoriser le confort et la détente.



TEMPS DE REPOS

Adapter les temps de repos en fonction de la fatigue liée à la chaleur.



EN COMPLÉMENT

Placer un linge humide dans la pièce pour apporter une légère sensation de fraîcheur.



LES SIGNES D'ALERTE

- Observer tout signe de malaise ou d'inconfort lié à la chaleur.
- Être attentif à une fatigue inhabituelle, une somnolence excessive ou une baisse de vigilance.
- Surveiller les signes de déshydratation :
 - refus de boire
 - bouche sèche
 - urines moins fréquentes.
- Repérer les signes de détresse :
 - irritabilité
 - agitation inhabituelle
 - peau chaude ou rouge
 - maux de tête
 - vertiges.

À ÉVITER ABSOLUMENT



- ✗ Sorties entre 11h et 17h.



- ✗ Siestes dans des poussettes fermées ou sans circulation d'air.



- ✗ Laisser un enfant dans une voiture, même pour "2 minutes".



- ✗ Jeux prolongés en plein soleil.

LA CHALEUR PEUT ÊTRE DANGEREUSE...

POPULATIONS À RISQUE



Nourrissons de moins de 1 an.



Enfants malades, fiévreux ou en convalescence.



Enfants sous traitements médicamenteux.



Enfants qui ne s'hydratent pas spontanément.

EN CAS DE COUP DE CHALEUR

Mettre immédiatement la personne ou l'enfant dans un endroit frais et à l'ombre.

Retirer les vêtements superflus et rafraîchir le corps (linge humide, brumisation, bain tiède).

Faire boire régulièrement de petites quantités d'eau si la personne est consciente et en capacité de boire.

Surveiller son état et contacter rapidement les secours en cas d'aggravation ou de signes inquiétants (perte de connaissance, troubles du comportement, difficultés respiratoires, convulsions).

...ANTICIPONS ET PROTÉGEONS LES ENFANTS !

CÔTÉ VÊTEMENTS

- Un chapeau ou une casquette
- Une tenue légère et confortable
- Un gilet ou une petite veste pour les matinées plus fraîches
- Une tenue de rechange complète
- Des chaussures adaptées



PROTECTION SOLAIRE

- Crème solaire (avec autorisation des parents si nécessaire)
- Lunettes de soleil adaptées aux enfants
- Casquette ou chapeau à larges bords
- T-shirt anti-UV pour les activités aquatiques



POUR RESTER BIEN HYDRATÉ

- Une gourde ou un biberon d'eau
- Un gobelet si nécessaire
- Un petit encas adapté à l'âge de l'enfant



LE CONFORT ET L'HYGIÈNE

- Couches ou changes nécessaires
- Lingettes ou mouchoirs
- Sac pour le linge sale
- Doudou ou tétine si besoin



LES PETITS + UTILES

- Carnet de liaison
- Traitement médical avec ordonnance
- Coordonnées des parents à jour
- Autorisations nécessaires pour les sorties



POUR LES JEUX D'EAU

- Maillot de bain ou couche de baignade
- Serviette de toilette
- Vêtements de rechange supplémentaires
- Sandales adaptées à l'eau si besoin





L'HYDRATATION AVANT TOUT

✓ À PRIVILÉGIER

- De l'eau tout au long de la journée
- Une gourde accessible lors des sorties
- Des pauses hydratation fréquentes
- Des fruits riches en eau (pastèque, melon, pêche...)

✗ À ÉVITER

- Les boissons sucrées
- Les sodas
- Les boissons énergisantes



DES REPAS FRAIS ET VARIÉS

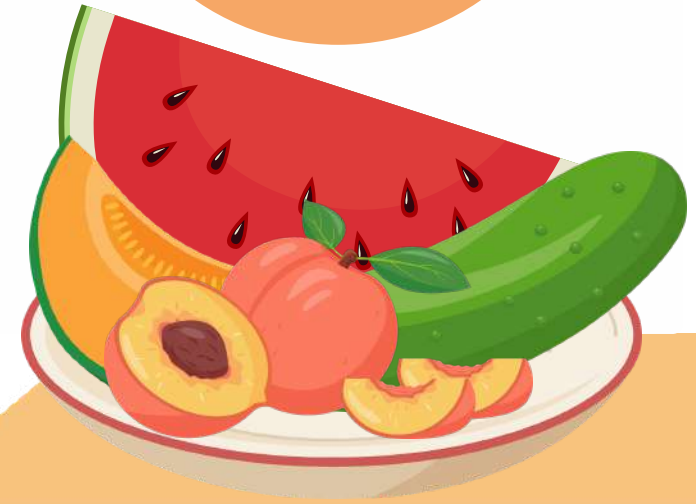
● QUELQUES IDÉES

- Bâtonnets de concombre
- Tomates cerises coupées selon l'âge
- Morceaux de pastèque ou de melon
- Produits laitiers adaptés
- Œufs, poisson ou viande froide selon l'âge
- Crudités et légumes cuits refroidis

● LES GÔUTERS DE L'ÉTÉ

- Salade de fruits frais
- Rondelles de banane
- Compotes sans sucres ajoutés
- Yaourts nature
- Glaces maison à base de fruits mixés (adaptées à l'âge de l'enfant)

Les fruits et légumes d'été sont naturellement riches en eau et participent à l'hydratation des enfants tout au long de la journée.



8

CALENDRIER

des activités de l'été - juillet



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 TRI D'OBJETS COLORÉS 	2 PEINTURE À L'EAU 	3 COLORIAGE SOLEIL ET FLEURS 	4	5
6 BAC SENSORIEL MARIN 	7 POISSONS EN COLLAGE 	8	9 COMPTINES SUR L'OCEAN 	10	11	12
13	14 CHASSE AUX COULEURS DANS LE JARDIN 	15 CHERCHER DES OBJETS DE CHAQUE COULEUR 	16	17 FRESQUE ARC- EN-CIEL 	18	19
20 COLLECTE DE FEUILLES ET FLEURS 	21	22 OBSERVATION DES INSECTES 	23	24 PROMENADE DÉCOUVERTE 	25	26
27	28 DÉCOUVERTE DE FRUITS DE SAISON 	29	30 JEU DES ODEURS 	31 PRÉPARATION D'UNE EAU AROMATISÉE 		

9

CALENDRIER

des activités de l'été - août



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3 JEUX DE TRANSVASEMENT 	4	5 PÊCHE AUX OBJETS FLOTTANTS 	6	7 PARCOURS D'EAU 	8	9
10	11 FABRICATION D'INSTRUMENTS SIMPLES 	12	13 COMPTINES À GESTES 	14 DANSE ET MOTRICITÉ 	15	16
17 GRANDE ACTIVITÉ CRÉATIVE LIBRE 	18 LECTURE ESTIVALE 	19 SOLEIL EN PAPIER AVEC EMPREINTES DE MAINS 	20	21	22	23
24	25	26 TABLEAU NATURE APRÈS UNE PROMÈNADE 	27 FABRICATION D'UN PAPILLON COLORÉ 	28 MINI FÊTE DE FIN D'ÉTÉ 	29	30

FICHES CONSEILS

numéros utiles

**112**

Numéro d'appel
d'urgence européen

**17**

Police Secours



Médecin traitant
ou pédiatre

**114**

Urgence pour les personnes
sourdes et malentendantes

**15**

SAMU : Service d'Aide
Médicale Urgente

**3977**

Maltraitance personnes
vulnérables

**197**

Alerte attentat

**18**

Sapeurs-pompiers

**3020**

Harcèlement scolaire

**119**

Enfance en danger

**3114**

Prévention suicide

**3018**

Cyberharcèlement