

## Conseils pour les écoles par temps froid

La Société canadienne de pédiatrie recommande de garder les enfants à l'intérieur si :

- la température est moins de -25 °C,  
ou
- l'indice de refroidissement éolien est de -28 °C ou moins.

La décision de garder les élèves à l'intérieur pendant les récréations en raison des conditions météorologiques est prise par les administrateurs de l'école. Il faut également tenir compte des facteurs suivants :

- Certains élèves ne sont pas aussi actifs que d'autres lorsqu'ils vont dehors et ont donc de la difficulté à garder leur corps chaud. S'il y a de la glace sur le sol, les élèves se déplaceront plus lentement et auront donc plus froid.
- Les adolescents ne portent souvent pas de bottes et moins de vêtements chauds parce que cela va contre leurs idées de la mode. Des vêtements mouillés refroidiront également le corps plus rapidement.
- La poudrière et l'humidité accélèrent le danger de gelures.
- Le vent soufflant en rafales peut faire varier d'une minute à l'autre l'indice de refroidissement éolien annoncé.
- Un soleil éclatant peut entraîner un réchauffement pouvant aller jusqu'à 10 °C.
- Les personnes minces et grandes auront froid plus rapidement que les personnes plus courtes et plus pesantes.
- Les élèves dont la masse musculaire est moins importante produisent moins de chaleur corporelle.

### Gelure :

La peau non protégée peut geler rapidement. Les premiers symptômes de gelure comprennent de la rougeur, de l'enflure et une sensation de brûlure. Une exposition plus longue causera des picotements et une couleur grise de la peau. Une fois gelée, la peau exposée n'aura plus de sensation et pourra être luisante et blanche.

Si vous soupçonnez un cas de gelure :

- amenez l'élève à l'intérieur immédiatement,
- ne frottez ou ne frictionnez pas la peau gelée,
- enlevez doucement les vêtements qui recouvrent la peau gelée et réchauffez lentement – ceci peut être fait en plaçant une main sur les oreilles, le nez ou les orteils ou en plaçant la main gelée de l'élève sous l'aisselle de son autre bras,
- utilisez de l'eau tiède (pas chaude) pour réchauffer lentement les parties du corps gelées.

... suite

... over

**Kingston**  
221 Portsmouth Avenue  
Kingston, ON K7M 1V5  
Tel: 613-549-1232  
1-800-267-7875  
Fax: 613-549-7896

**Cloyne**  
P.O. Box 59  
14209 Highway 41  
Cloyne, ON K0H 1K0  
Tel: 613-336-8989  
Fax: 613-336-0522

**Napanee**  
41 Dundas Street  
Napanee, ON  
K7R 1Z5  
Tel: 613-354-3357  
Fax: 354-6267

**Sharbot Lake**  
P.O. Box 149  
1130 Elizabeth Street  
Sharbot Lake, ON K0H 2P0  
Tel: 613-279-2151  
Fax: 613-279-3997

Appelez les parents de l'élève pour qu'ils puissent consulter un médecin.

Pour plus de renseignements, visitez <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/enfantssecurite/engelures.htm>.

**Protection contre le soleil :**

Il est également important de se protéger contre le soleil en hiver. La réflexion des rayons ultraviolets (UV) sur la surface de la neige fraîche peut presque doubler l'exposition au soleil. Il faudrait appliquer de la lotion solaire sur la peau non couverte lorsqu'une exposition prolongée est prévue, comme lors d'activités en plein air (ski ou patinage par exemple). L'Association canadienne de dermatologie recommande :

- l'utilisation d'une lotion solaire avec filtres à large spectre et un FPS d'au moins 30,
- l'application de lotion solaire avant de sortir dehors,
- le port de lunettes de soleil.

Aller jouer dehors en hiver peut être une activité plaisante et saine pour les élèves canadiens.

Pour plus de renseignements, visitez <http://www.dermatology.ca/french/index.html>.

FS 218  
22/09/08