

# WALKING SCHOOL BUS



## Marcher en toute saison

Aller à l'école à pied permet aux enfants de vivre pleinement le passage des saisons dans leur environnement naturel et de voir de leurs propres yeux ce qu'offre chaque saison. Grâce aux astuces suivantes, votre enfant pourra se rendre à l'école à pied en tout confort :

### **Automne et printemps**



- Portez des vêtements amples, à tissage serré et aux couleurs pâles (manches et pantalons longs pour protéger du soleil, des moustiques et des tiques). Choisissez des vêtements à tissu respirant.
- Les jours plus frais, portez un chandail ou une veste coupe-vent légère pour rester au chaud.
- Portez des chaussures confortables.
- Les jours de pluie, portez une veste imperméable et des bottes ou des chaussures imperméables, et emportez un parapluie.
- Mettez une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus sur toute partie exposée de la peau.
- Portez un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil qui protègent le visage, le cou et les yeux des rayons UVA et UVB.

### **Hiver**



- Portez une veste coupe-vent chaude et imperméable et un pantalon de neige pour empêcher les gelures et les brûlures dues au vent.
- Protégez les parties du corps vulnérables comme les doigts, les orteils, les oreilles et le nez. Portez des gants, un chapeau et un foulard pour empêcher la perte de chaleur.
- Portez des bottes d'hiver confortables, chaudes et imperméables. Assurez vous que vos bottes sont sèches et pas trop serrées.
- Portez des vêtements à tissage serré. Plusieurs couches de vêtements légers protègent mieux du froid qu'une seule couche épaisse.
- Mettez une seule paire de chaussettes en laine ou en mélange de laine plutôt qu'en coton. Évitez de mettre des chaussettes trop épaisses, car celles-ci peuvent refroidir les pieds en bloquant la circulation sanguine.
- Emportez des chaussettes et des mitaines de rechange dans votre sac à dos pour pouvoir enlever vos habits mouillés.
- La neige peut refléter la lumière ultraviolette (UV) : mettez une crème solaire avec un FPS de 30 ou plus sur toute partie exposée de la peau. Remettez souvent de la crème, car elle peut disparaître sous l'effet du vent et de la neige.
- Pour prévenir les brûlures aux yeux ou la cécité des neiges, portez des lunettes de soleil qui protègent des rayons UVA et UVB.

### **Été**



- Portez des vêtements amples, aux couleurs pâles (manches et pantalons longs pour protéger du soleil, des moustiques et des tiques). Choisissez des vêtements à tissu respirant.
- Portez des chaussures de course ou des sandales confortables.
- Portez un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil qui protègent le visage, le cou et les yeux des rayons UVA et UVB.
- Mettez une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus sur toute partie exposée de la peau. Même si le soleil est faible, vous devez vous en protéger.
- des rayons UVA et UVB.
- Mettez une crème solaire avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus sur toute partie exposée de la peau. Même si le soleil est faible, vous devez vous en protéger.

Pour en savoir plus: <https://healthunit.org/health-information/physical-activity-rest/walking-school-bus/>