

Chers parents,

**Jouer au soleil est amusant, mais trop s'exposer au soleil peut être dommageable. Soyez prudents au soleil tous les jours, partout et toute l'année.**

**Page 2 : Prévenez les coups de soleil.** Les enfants peuvent facilement attraper un coup de soleil, même par temps nuageux. Le fait d'attraper un seul coup de soleil grave durant l'enfance peut accroître le risque que votre enfant soit atteint du cancer de la peau plus tard dans la vie. Appliquez de l'écran solaire sur toute la peau exposée, y compris sur les oreilles et sur le dessus de la tête, le long de la raie des cheveux. Ré-appliquez l'écran solaire tel qu'il est indiqué sur le flacon.

**Page 3 : Portez un chapeau.** Les chapeaux à large bord aident à protéger le visage, les oreilles et le cou de votre enfant contre le soleil. Les vêtements frais et confortables, comme les pantalons amples et les chemises à manches longues, peuvent aussi aider à prévenir les coups de soleil.

**Page 4 : Protégez-vous les yeux.** Une trop grande exposition aux rayons ultraviolets du soleil peut endommager les yeux de votre enfant. Les enfants devraient porter des lunettes de soleil dont l'étiquette indique une protection contre les rayons ultraviolets de « 99 à 100 pour 100 ». Enseignez aux enfants à ne *jamais* regarder directement le soleil!

**Page 5 : N'ayez pas trop chaud.** Il peut être dangereux de prendre trop de soleil et d'avoir trop chaud, surtout pour les enfants. Ces derniers devraient jouer à l'intérieur ou à l'ombre durant la période la plus chaude de la journée (de 11 h à 16 h dans notre région). Ne laissez *jamais* un enfant dans un véhicule stationné par temps très chaud, ne serait-ce que quelques minutes!

**Page 6 : Certaines choses sont très chaudes!** Le soleil peut rendre les glissoires, les véhicules, les boucles des ceintures de sécurité, les sièges d'auto et d'autres articles très chauds. Cela peut causer de graves brûlures. Vérifiez toujours ces articles avant qu'ils ne touchent à la peau de votre enfant. S'ils sont chauds pour vous, ils seront très chauds pour votre enfant.

**Page 7 : Buvez de l'eau!** Les enfants perdent du liquide corporel en allant à la salle de bains et en transpirant. Si un enfant perd trop de liquide, il peut se *déshydrater*, ce qui est très dangereux. Faites boire beaucoup d'eau à votre enfant, surtout lorsqu'il joue énergiquement ou par temps très chaud.



# Au soleil sans danger



[WWW.CHILDHEALTHONLINE.ORG](http://WWW.CHILDHEALTHONLINE.ORG)

# Prévenez les coups de soleil



Utilisez abondamment un écran solaire à FPS de 30 ou plus.

# Buvez de l'eau!



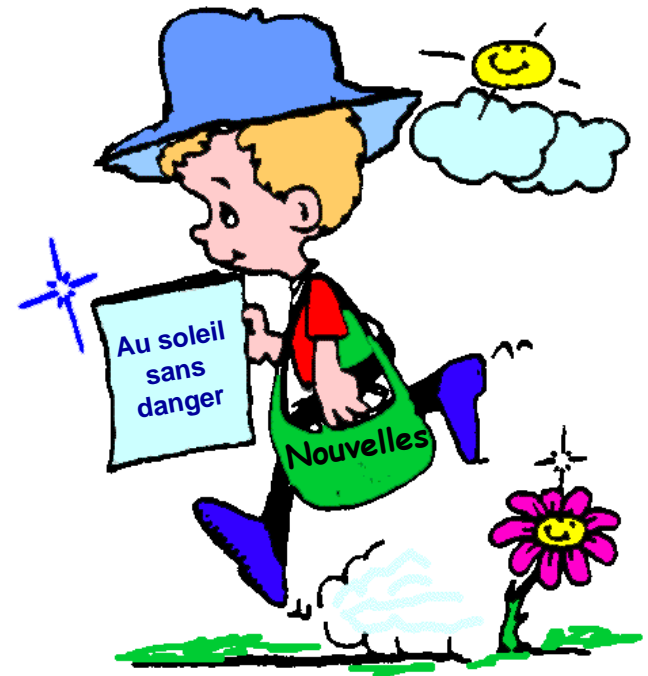
Buvez beaucoup d'eau, surtout quand il fait chaud et que vous jouez à l'extérieur.

**Certaines choses  
sont très chaudes!**



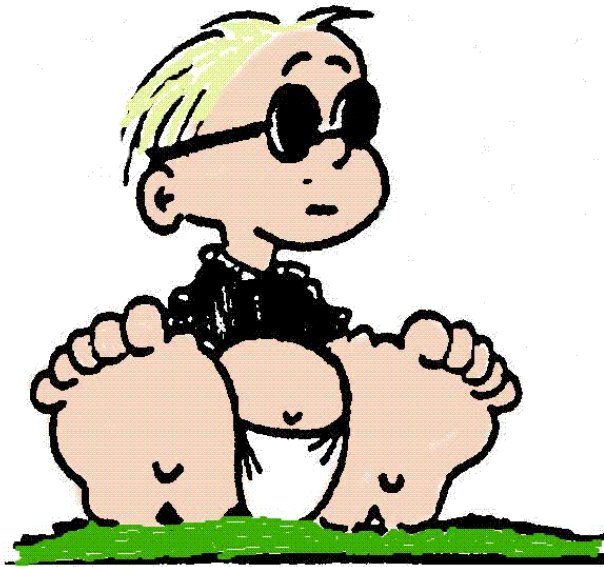
Les glissoires des terrains  
de jeu peuvent devenir  
très chaudes, au soleil!

**Portez un  
chapeau...**



... pour vous protéger  
le visage, les oreilles  
et le cou.

**Protégez-vous  
les yeux!**



**Portez des lunettes  
de soleil cools!**

**N'ayez pas trop  
chaud!**



**Restez à l'ombre durant  
la période très chaude  
de la journée.**