



## Les bons gestes à adopter pour l'été

avec 



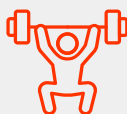
**S'HYDRATER  
RÉGULIÈREMENT**



**LE JOUR, FERMER  
LES FENÊTRES ET  
LES VOIETS**



**MANGER  
FROID AU SELF**



**NE PAS FAIRE DE  
SPORT AUX HEURES  
CHAUDES**



**PORTER DES  
VÊTEMENTS CLAIRS**



**DEHORS, RESTER À  
L'OMBRE**



**SIGNALER SI  
QUELQU'UN SE SENT  
MAL**

### EN PLUS...

**Accepter les gourdes** et les bouteilles dans les classes.

**Laisser les élèves se rendre aux sanitaires**, sans demander (en cas de mal de tête, coup de chaud ...)

**Adapter les temps de classe** : instaurer des pauses fraîcheur toutes les heures (si possible dans une zone fraîche : dehors à l'ombre, salle plus fraîche ...)