

COMMENT S'HABILLER L'HIVER?

Les tout-petits ont besoin de jouer dehors, même l'hiver!
Votre enfant sera davantage motivé à jouer dehors s'il n'a pas froid.

1.

Faites porter à votre enfant plusieurs couches de vêtements,

car l'air entre les vêtements agit comme un isolant. Votre enfant devrait porter une épaisseur de vêtement de plus que vous.

Par exemple, **si vous mettez deux chandails sous votre manteau, votre enfant devrait en avoir trois.**



2.

Si possible, choisissez une tuque ou un chapeau s'attachant sous le menton et qui couvre bien sa tête et ses oreilles,

car une grande quantité de chaleur est perdue par la tête. **Le cache-cou est préférable au foulard pour éviter que votre enfant s'étrangle.**



3.

Choisissez des bottes bien imperméables, chaudes et assez grandes pour que votre enfant puisse mettre une paire de bas supplémentaire et bouger les orteils.

En général, si les pieds et les mains de votre enfant sont chauds, il est bien habillé.



4.

Les mains se refroidissent plus vite que le reste du corps.

Préférez les mitaines aux gants, **car les doigts sont gardés ensemble et peuvent donc partager leur chaleur.**



6.

Après le jeu,

faites enlever immédiatement à votre enfant **ses vêtements mouillés.**



5.

À partir de -15°C , rentrez régulièrement afin que votre enfant puisse se réchauffer.

Si vous entrez dans un endroit chauffé, assurez-vous que la transpiration ne mouille pas ses vêtements. Sinon, votre enfant aura froid lorsque vous retournerez dehors.



La Société canadienne de pédiatrie recommande de garder les enfants à l'intérieur si la température ressentie avec le refroidissement éolien atteint **-27°C** ou moins.

naître
ET grandir