



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Collège Val d'Ance
Saint-Anthème

Collège Val d'Ance

4, impasse Barry
63660 SAINT-ANTHEME

Tél : 04 73 95 41 01

Mél : 0630063W@ac-clermont.fr

Saint-Anthème, le 19 juin 2026

L'infirmière scolaire

P/O

Le principal

Objet : Recommandations durant la canicule

Bonjour à toutes et tous,

Ces prochains jours les températures seront très élevées.

Afin que vous ne soyez pas trop indisposés, voici quelques recommandations :

- Apportez une **gourde d'eau**. L'eau ne doit pas être glacée afin d'être mieux absorbée. Entre 2 et 3 litres d'eau par jour sont recommandés.
- Évitez les boissons de type sodas ou les boissons diurétiques comme le café, le thé ou les boissons énergisantes.
- Buvez en **petites quantités** et de **façon régulière**.
- Vous pouvez apporter un brumisateur ou un éventail.
- Pour les élèves souffrant d'asthme, prenez bien votre **Ventoline®**, car avec les chaleurs la pollution et les environnements humides peuvent déclencher des crises.

Les signes à surveiller :

- Fatigue inhabituelle, somnolence
- Fièvre, maux de tête
- Vertiges, nausées
- Crampes musculaires

N'hésitez pas à faire appel au service infirmier en cas de besoin ou si vous présentez les symptômes évoqués.

Bérangère TOURNILHAC, infirmière scolaire