

RESSOURCES UTILES

- **Aide aux parents**
514 525-2573
Service téléphonique de consultation professionnelle anonyme, confidentiel et gratuit pour les difficultés courantes reliées à l'éducation et aux communications entre parents et enfants.
- **CLSC Pierrefonds**
514 626-2572 - Service de santé et de services sociaux
- **CLSC Lac-Saint-Louis**
514 626-2572 - Services de santé et de services sociaux
- **LIGNE INFO CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île de Montréal**
514 630-2123
- **811 Info-Santé**
Service téléphonique gratuit avec une infirmière en cas de problème de santé non urgent
- **811 Info-Social**
Consultation téléphonique confidentielle et gratuite lors de situation difficile



TRUCS ET ASTUCES POUR MAINTENIR UNE HYGIÈNE DE VIE SAINE

- Manger de façon saine et équilibrée.
- S'accorder un moment libre pour jouer tous les jours.
- Faire de l'exercice 30 minutes par jour.
- Communiquer avec votre entourage amis/famille et favoriser les relations harmonieuses.
- Encourager votre enfant à se laver les mains avant de manger, après être allé aux toilettes, après être allé jouer dehors, après s'être mouché ou quand ses mains sont sales.
- Prendre un bain ou une douche tous les jours.
- S'assurer que votre enfant porte des vêtements propres, change les sous-vêtements et change les chaussettes tous les jours.
- Se brosser les dents au minimum de 2 fois par jour (matin/au coucher) et passer la soie dentaire une fois par jour.



BIENVENUE À L'ÉCOLE!



RENSEIGNEMENTS DU SERVICE DE SANTÉ

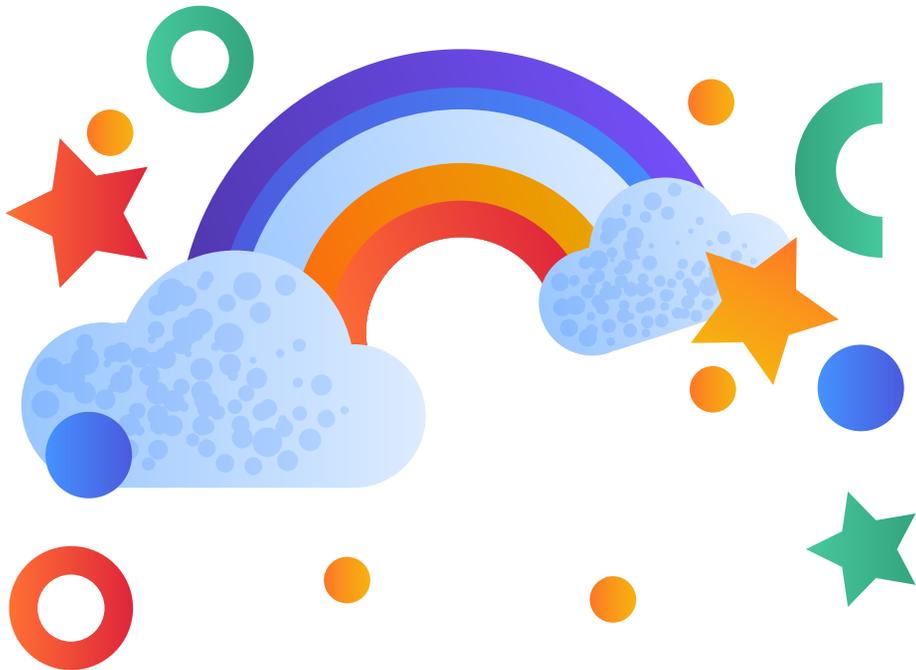
À L'ÉCOLE

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Ouest-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

BIENVENUE À LA MATERNELLE!

Ce dépliant a été conçu par **l'infirmière scolaire de votre école** afin de vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre enfant. Vous y trouverez des procédures, renseignements et conseils en matière de santé pour commencer la rentrée du bon pied!



SACS À DOS

Saviez-vous que 35% des jeunes de 9 ans se plaignent de douleurs au dos et que 50% des jeunes portent un sac à dos trop lourd et risquent, par conséquent, de développer des problèmes de malformation de la colonne vertébrale? Pour prévenir des problèmes sérieux, il est important de bien choisir le sac à dos de votre enfant.

Critères d'un bon sac à dos :

- A un endos rembourré;
- N'excède pas 10% du poids de l'enfant;
- Ne dépasse pas la largeur du dos de l'enfant;
- Ne descend pas à plus de 5 à 10 cm au-dessous de la taille;
- Possède des courroies rembourrées aux épaules, plus étroites sous les bras;
- Possède une courroie à la poitrine et à la taille permettant de répartir le poids;
- Possède de multiples pochettes permettant aussi de répartir le poids des objets;
- Possède des courroies latérales permettant de stabiliser le contenu du sac.

Pour plus d'information, consulter le site Naître et grandir :
<http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=-sac-dos-comment-bien-choisir>





NUTRITION ET HYDRATATION

Pour que votre enfant grandisse en santé, il a besoin de beaucoup d'énergie. Trois repas par jour sont nécessaires... mais des collations aussi! Comme son estomac est petit, il a besoin de manger souvent. La collation permet à votre enfant d'avoir de l'énergie et de calmer sa faim jusqu'au prochain repas. Pour être bien disposé à apprendre, il devrait avoir déjeuné avant son arrivée et avoir une collation pour l'avant-midi. Une seconde collation pour l'après-midi devrait également être prévue si votre enfant fréquente le service de garde.

QUOI METTRE DANS LA BOÎTE À LUNCH?

- Des fruits frais et des légumes crus.
- Des produits laitiers comme un morceau de fromage, du lait ou un yogourt.
- Des produits de grains entiers, comme des craquelins.
- Des protéines animales ou végétales (viande, œuf à la coque, lentilles, haricots, pois chiches, tofu, etc.)
- De l'eau. Pour favoriser son hydratation, faites-en la boisson de choix de votre enfant!

Attention! Il est important de porter une attention particulière aux aliments allergènes (comme les noix) et de vérifier auprès de l'école s'il est permis d'en apporter avant de les ajouter à la boîte à lunch de votre enfant.

Quelques trucs pour prévenir la croissance de bactéries et les maladies d'origine alimentaire :

- Optez pour un contenant isotherme (comme un thermos) pour conserver les aliments chauds à la bonne température.
- Utilisez des blocs réfrigérants (Ice Pack) propres pour conserver les aliments froids à la bonne température.
- Laver la boîte à lunch tous les jours.

DISTRIBUTION DE MÉDICAMENTS

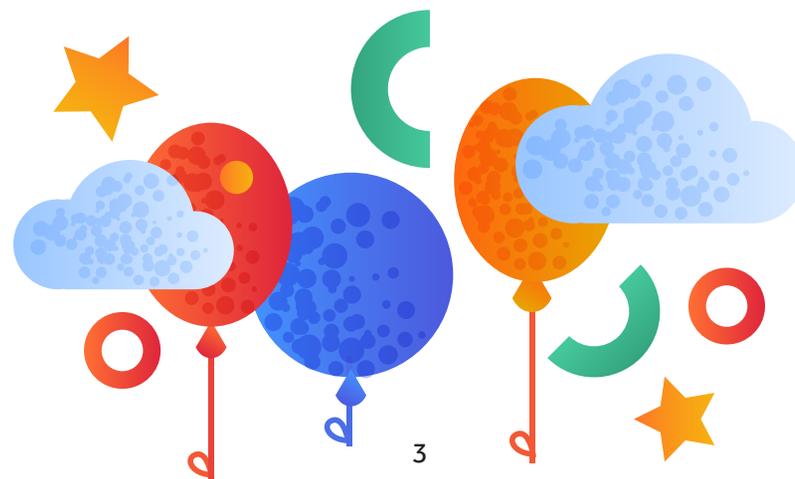
Vous devez remplir le formulaire « *Autorisation de distribuer un médicament* » si votre enfant doit recevoir un médicament à l'école. Le médicament doit obligatoirement être remis dans son contenant original et être accompagné de l'étiquette produite par la pharmacie. Pour toute condition particulière de santé, veuillez compléter l'endos de la fiche santé de votre enfant. L'infirmière en prendra connaissance et fera le suivi nécessaire.

Distribuer un médicament à l'école demeure une mesure exceptionnelle. Pour éviter de devoir le faire, nous vous demandons, lorsque possible, de faire prescrire à votre enfant un médicament suivant une posologie de 12 ou 24 heures. Ainsi, le médicament pourra être pris à la maison afin d'éviter les risques d'omission ou de transport du médicament. Les parents sont responsables de renouveler le médicament lorsque nécessaire.

ALLERGIES ET ASTHME

En cas d'allergie sévère nécessitant une médication d'urgence (auto-injecteur d'adrénaline ou autre) vous devez aviser l'enseignant, le service de garde et celui du dîner. Contactez aussi l'infirmière de l'école, car des procédures spéciales pourraient être nécessaires. Si votre enfant souffre d'asthme et a besoin de son médicament d'urgence* à l'école, avisez son enseignant. Assurez-vous aussi de l'inscrire sur sa fiche santé.

* Seul le bronchodilatateur (ex. : Ventolin) est administré à l'école. Les corticostéroïdes (ex. : Flovent) sont administrés à la maison.



PÉDICULOSE (POUX)

Les épidémies de poux sont un phénomène courant en milieu scolaire. Bien qu'ils ne transmettent pas de maladies, les poux sont simplement déplaisants! Si vous découvrez que votre enfant a des poux, veuillez en aviser l'école immédiatement pour ainsi aviser les autres parents et éviter la propagation.

En haute saison, examinez les cheveux de votre enfant une fois par semaine, en portant une attention particulière à l'arrière de la tête et au pourtour des oreilles pour détecter les lentes (œufs). Il est également recommandé de tresser ou d'attacher les cheveux longs.

Pour plus d'information sur la prévention en matière de pédiculose scannez ce code QR.



INFECTIONS COURANTES ET MALADIES CONTAGIEUSES

Si votre enfant souffre d'une infection courante ou d'une maladie contagieuse, veuillez le garder à la maison, consulter un professionnel de la santé et suivre ses recommandations. Il est nécessaire d'informer l'école lorsque votre enfant présente une des conditions suivantes :

- 5^e maladie
- coqueluche
- diphtérie
- gale
- gastro
- hépatite
- impétigo
- méningite à streptocoque
- oreillons
- pédiculose (poux)
- pharyngite
- rougeole
- rubéole
- scarlatine
- tuberculose
- varicelle
- zona

VACCINATION

Le calendrier de vaccination est joint au présent document. Pour plus d'information ou de précisions à l'égard des vaccins, adressez-vous à l'infirmière scolaire de votre école.

Pour en savoir plus sur la prise de rendez-vous : <https://portal3.clicsante.ca/>



EXAMEN DE LA VUE

Une bonne vision est très importante pour l'apprentissage scolaire. Selon les recommandations du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, les jeunes de la maternelle et de la cinquième année devraient passer un examen complet de la vue. Votre enfant peut bénéficier gratuitement des services optométriques couverts par le régime public s'il possède une carte d'assurance maladie. Pour en savoir plus : www.ramq.gouv.qc.ca/mieuxvoir

SOMMEIL

Saviez-vous que le sommeil aide à reposer le système nerveux de votre enfant et à favoriser son bien-être physique et mental? Il contribue également à sa croissance, à son attention en classe, à la réparation de ses tissus et à sa résistance aux maladies.

Le manque de sommeil peut provoquer un réveil pénible pour votre enfant et du retard dans sa routine du matin. À l'école, cela peut engendrer des problèmes de concentration et de distraction en classe, ainsi que de la fatigue mentale et visuelle.

La routine : une véritable clé du succès pour favoriser le bon sommeil de votre enfant!

Quelques bonnes habitudes à prendre avant le coucher :

- Fermer tous les appareils électroniques, au moins 45 minutes avant l'heure prévue du coucher.
- Éviter les situations stressantes.
- Éviter la consommation d'aliments sucrés ou gras en soirée.
- Privilégier une collation légère.
- Lire ou écouter de la musique reposante.
- Prendre un bain/une douche avant le coucher.

