

Un départ en santé pour l'école

*Guide pour les parents et les
personnes qui s'occupent des enfants*



**Conseils utiles pour
préparer les lunchs,
signaler les vaccins,
limiter le temps
d'écran et bien plus!**

2022

ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com

Un bon départ en santé

La transition à l'école est une période excitante pour les enfants et les familles.

Le présent guide vous fournira de l'information sur les aspects suivants :

- *Sécurité des sièges d'auto*
- *Maintien d'une bonne santé*
- *Activité physique*
- *Dépistage dentaire*
- *Préparation des lunchs*
- *Signalement des vaccins reçus*
- *Limite du temps passé devant les écrans*
- *Maintien du lien familial*
- *Dépistage des problèmes de la vue*
- *Habitudes de sommeil*



L'infirmière scolaire

Le Bureau de santé travaille avec les écoles pour favoriser un mode de vie sain à tous les stades de développement de votre enfant. À titre de parents, vous jouez un important rôle dans le développement de votre enfant. Pour en savoir plus sur ces sujets ou pour communiquer avec l'infirmière de la santé publique affectée à votre école, communiquez avec la direction de l'école.

<https://www.healthunit.com/public-health-at-your-school>

Sécurité des sièges d'auto

Pour assurer la sécurité de votre enfant, il est important de choisir le siège d'auto qui convient à sa taille, à son poids et à son stade de développement. En retirant trop tôt votre enfant du siège d'auto qui lui convient, vous le mettez à risque en cas d'accident.

La loi exige que les enfants soient installés dans un siège d'auto dès leur naissance et jusqu'à ce qu'ils pèsent 18 kg (40 lb). Il est préférable de continuer à utiliser un siège d'auto jusqu'à ce qu'ils aient atteint les limites de taille et de poids recommandées par le fabricant.

Une fois que votre enfant est trop grand pour le siège d'auto, il doit passer à un siège d'appoint. Celui-ci soulève l'enfant pour que la ceinture de sécurité soit positionnée de façon à mieux le protéger. Votre enfant doit être installé dans un siège d'appoint s'il :

- *moins de 8 ans et*
- *pèse moins de 36 kg (80 livres) et*
- *mesure moins de 145 cm (4 pieds 9 pouces).*

Idéalement, votre enfant devrait continuer à utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'il mesure 145 cm (4 pi 9 po), même après l'âge de 8 ans.



Renseignements :

www.healthunit.com/forward-facing-car-seats ou
www.healthunit.com/booster-seats

Source :

<http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/choose-car-seat.shtml>



Maintenir la santé

Les infections et les virus peuvent se propager rapidement et facilement dans les salles de classe et les écoles. Une des meilleures façons de rester en santé tout au long de l'année scolaire est de se laver les mains souvent avec de l'eau chaude et du savon. Une bonne hygiène des mains peut réduire le risque de transmission des infections et des maladies.

Encouragez votre enfant à se laver les mains...

- *Après être allé aux toilettes*
- *Avant de manger*
- *Chaque fois que ses mains sont visiblement sales*
- *Après avoir touché un animal*
- *Après avoir éternué ou toussé*

Rappelez aussi à votre enfant de ne pas partager d'objets qui sont en contact avec sa bouche, comme des bouteilles d'eau ou des ustensiles.

Assurez-vous d'avoir un plan de secours pour la garde d'un enfant malade à la maison.

Pour vous renseigner sur les maladies et infections courantes et sur les soins à donner à un enfant malade, rendez-vous au www.soinsdenosenfants.cps.ca



Dépistage dentaire

Beaucoup de gens ne savent pas que la carie dentaire est une des principales causes d'absences à l'école. Si elle n'est pas traitée, elle peut avoir des répercussions sur l'apprentissage et l'élocution de votre enfant ainsi que sur ses dents adultes. L'équipe de santé buccodentaire du Bureau de santé de Middlesex-London visitera l'école de votre enfant cette année. Tous les élèves de la maternelle, du jardin d'enfants et de la 2^e année peuvent subir un dépistage dentaire GRATUIT effectué par une hygiéniste dentaire autorisée, si le consentement d'un parent ou tuteur a été obtenu.

Note : le dépistage dentaire ne remplace pas l'examen régulier effectué par le dentiste de votre enfant.

Si vous avez des préoccupations au sujet des dents de votre enfant, appelez le Bureau de santé de Middlesex-London au 519 663-5317 pour prévoir un dépistage dentaire gratuit.

Pour obtenir des renseignements sur les services dentaires gratuits pour les enfants de moins de 17 ans, rendez-vous au :
www.ontario.ca/beauxsourires
www.healthunit.com/healthy-smiles-ontario

Activité physique

L'activité physique est essentielle à la croissance et au développement. Les enfants apprennent mieux lorsqu'ils passent du temps à courir, à sauter et à jouer dehors chaque jour. Cela les aide aussi à mieux dormir et à se sentir bien.

Planifiez des activités qui font bouger les enfants et qui les font respirer plus fort comme faire du vélo, courir, sauter à la corde, grimper sur l'équipement du terrain de jeu, danser et lancer ou botter un ballon. Ces activités aident les enfants à acquérir les habiletés de mouvement dont ils ont besoin pour être actifs.

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes* fournissent des recommandations concernant l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran et le temps passé en position assise.

Renseignements : www.participation.com





Préparation des lunches pour l'école

En donnant à votre enfant un dîner santé pour l'école, vous vous assurez qu'il pourra obtenir l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour apprendre et jouer.

Conseils pour la préparation des lunches pour l'école :

- *Planifiez. Prévoyez vos repas pour la semaine, y compris les lunches et les collations.*
- *Faites participer votre enfant. Les enfants qui aident à préparer leurs lunches sont plus portés à les manger. Même les jeunes enfants peuvent décider entre deux légumes ou fruits et mettre des craquelins dans des contenants réutilisables.*
- *Visez la « variété ». Planifiez des lunches qui comprennent des légumes, des fruits, des aliments protéinés (comme du houmous, des œufs, du lait, du yogourt, du poisson ou du poulet) et des grains entiers (comme des céréales de grains entiers, des craquelins, du pain ou des sandwiches roulés).*
- *Encouragez votre enfant à boire de l'eau. Avec une bouteille d'eau réutilisable, votre enfant restera hydraté toute la journée. Le lait ordinaire et les boissons de soya nature enrichies offerts dans un thermos sont également de bons choix.*
- *Faites des lunches à la portée de l'enfant. Utilisez des contenants qu'il peut facilement ouvrir et ajustez les quantités au besoin.*
- *Rendez le lunch intéressant. Plutôt que d'acheter des repas préemballés coûteux, préparez-en vous-même. Utilisez un contenant à plusieurs compartiments et mettez-y des cubes de fromage, des restants de poulet, des céréales de grains entiers, des bâtonnets de légumes ou des tranches de fruits. Pour rendre les légumes plus attrayants, coupez des légumes crus et accompagnez-les de houmous ou d'une autre trempette. Ajoutez de la variété en choisissant différents types de grains entiers (tranches de pain, petits pains, pitas, tortillas) pour donner du mordant aux sandwiches.*
- *Tâchez de faire d'une pierre deux coups! Mettez les restants du souper au frigo, réchauffez-les le matin, puis transférez-les dans un thermos à grande ouverture. Les restants de soupe, de ragoût ou de sauté sont d'excellents choix pour les journées froides d'automne et d'hiver. Vous pourriez aussi faire des muffins ou des barres céréalières maison pendant la fin de semaine et les congeler. Il sera*

alors facile de les ajouter au sac à lunch les matins où le temps presse.

• *Assurez la salubrité des aliments. Placez les aliments dans un sac isotherme et ajoutez-y un contenant réfrigérant pour garder au froid les aliments froids. Gardez au chaud les aliments chauds en utilisant un thermos. Nettoyez bien l'intérieur du sac à lunch chaque jour.*

Pour obtenir d'autres idées, outils et ressources pour vous aider à préparer des lunches santé, consultez www.DecouvrezLesAliments.ca et cherchez « Préparer des lunches et collations santé pour les élèves ».

Vous cherchez des renseignements fiables et à jour sur les aliments et l'alimentation saine?



**Recettes,
conseils et
vidéos en un
seul clic**



healthunit.com/food-and-healthy-eating

Avez-vous signalé les vaccins de votre enfant?

Le Bureau de santé doit être informé CHAQUE FOIS que votre enfant reçoit un vaccin. Il s'agit là d'une exigence de la *Loi sur l'immunisation des élèves*.

Les vaccins protègent les enfants contre les maladies graves et potentiellement mortelles qui peuvent se propager facilement dans les écoles. En vertu de la loi, les enfants doivent fournir une preuve de vaccination contre les maladies suivantes :

- Tétanos
- Oreillons
- Diphtérie
- Rougeole
- Coqueluche
- Rubéole
- Poliomyélite
- Méningococcie
- Varicelle

Pendant l'année scolaire, on pourrait envoyer des avis aux élèves qui n'ont pas reçu tous les vaccins requis ou dont le dossier d'immunisation est incomplet.

Pour nous signaler les renseignements sur la vaccination de votre enfant, vous aurez besoin de sa fiche d'immunisation. Si vous ne l'avez pas, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.

Façons de transmettre les renseignements d'immunisation:

En ligne : www.healthunit.com/immunization-records

Si vous ne pouvez pas transmettre les renseignements en ligne, utilisez une des méthodes suivantes:

Téléphone : 519 663-5317
Télécopieur : 519 663-0416
Adresse : 355, rue Wellington Bureau 110
London (Ontario) N6A 3N7

Si vous utilisez une des méthodes ci-dessus, vous devrez fournir le nom complet de votre enfant, sa date de naissance, l'adresse de l'enfant ainsi que vos coordonnées.

Vous avez des questions? Appelez au 519 663-5317 ou rendez-vous au :

<https://www.ontario.ca/vaccins>

<https://www.healthunit.com/immunization-school-age-children>

Maintien du lien avec votre enfant

Pour élever des enfants qui sont confiants, heureux et qui réussissent bien, il est important d'établir des liens étroits avec eux. Mais, quand l'horaire devient chargé, il peut être difficile de trouver du temps à passer avec votre enfant. Il est préférable d'opter pour la simplicité et de profiter chaque jour de toutes les petites occasions de manifester votre intérêt.

- Allez faire des promenades ensemble.
- Profitez des trajets à pied ou en voiture pour parler avec votre enfant.
- Demandez-lui comment s'est passée sa journée et écoutez avec intérêt.
- Planifiez de prendre les repas en famille chaque fois que cela est possible.
- Jouez à des jeux en famille.
- Prenez le temps de souligner les efforts de votre enfant.
- Remerciez-le lorsqu'il vous aide.



Passe-t-elle assez de temps avec vous?

Les jeunes enfants apprennent mieux lors d'interactions directes avec des adultes qui s'intéressent à eux. Pas devant des écrans.

Prenez le temps de lire, chanter, danser, faire du bricolage et jouer dehors.

Limitez le temps d'écran

- Moins de 2 ans : aucun temps d'écran
- 2 à 5 ans : moins d'1 heure par jour

Branchez-vous sur vos enfants

- Éteignez les écrans quand personne ne les regarde.
- Éteignez les écrans au moins 1 heure avant le coucher.
- Regardez les écrans avec vos enfants.
- Choisissez un contenu adapté à leur âge.
- Établissez des limites lorsque vos enfants sont jeunes.
- Donnez l'exemple : Limitez votre propre temps d'écran, particulièrement en présence de vos enfants.

Dépistage des problèmes de la vue

Pour pouvoir bien apprendre, il faut pouvoir bien voir. C'est pour cette raison qu'il est important de détecter et de corriger tôt les problèmes de la vue. Faites subir à votre enfant un examen de la vue complet pour éliminer toute inquiétude quant à sa vision. Les problèmes de la vue peuvent passer inaperçus, puisque, souvent, les enfants ne savent pas qu'ils ne voient pas bien. Ils ne se plaignent donc pas de leur vision à leurs parents.

Les examens de la vue annuels sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario pour les personnes de moins de 20 ans.

Le programme Eye See...Eye Learn offre gratuitement des lunettes aux enfants nés en 2017 ou 2018 qui entrent à la maternelle en 2022. Consultez le www.eyeseeeyelearn.ca pour en apprendre plus long sur ce programme.



Habitudes de sommeil

Combien de sommeil recommande-t-on?

Enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans)	10 à 13 heures
Enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans)	9 à 12 heures

Voici des conseils pratiques pour aider votre enfant à obtenir le sommeil dont il a besoin.

- *Ne donnez pas à votre enfant des aliments ou des boissons qui contiennent de la caféine.*
- *Évitez les écrans avant l'heure du coucher. Ne permettez pas à votre enfant d'avoir un téléphone, une tablette, une télé ou des jeux vidéo dans sa chambre.*
- *Établissez une routine du coucher. Avant de mettre votre enfant au lit, faites des activités qui favorisent la détente comme lire, écouter de la musique douce ou s'allonger et parler doucement.*
- *Assurez-vous que votre enfant est actif chaque jour. L'activité physique pendant la journée peut aider un enfant à mieux dormir la nuit.*
- *N'ignorez pas les peurs. Si votre enfant fait des cauchemars, rassurez-le et réconfortez le.*
- *Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet des habitudes de sommeil de votre enfant, consultez un professionnel de la santé.*

Pour obtenir d'autres conseils favorisant de bonnes habitudes de sommeil, consultez le site de la Société canadienne de pédiatrie au <https://www.soinsdenosenfants.cps.ca>



Bureau de London

355, rue Wellington, bureau 110, London
(Ontario) N6A 3N7

Téléphone : 519 663-5317

Télécopieur : 519 663-0416

Bureau de Strathroy

51, rue Front Est, Strathroy (Ontario) N7G 1Y5

Téléphone : 519 245-3230

Télécopieur : 519 245-4772