

# La rentrée scolaire de votre enfant



Document réalisé par des membres de l'équipe scolaire du CSSS Sud-Ouest Verdun  
Dernière mise à jour Juillet 2011  
De sources diverses

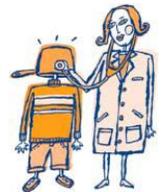
# La santé ! Une condition préalable à l'apprentissage.

Votre CLSC  
À deux pas de chez vous

Votre état de santé ou celui d'un proche vous préoccupe ?  
Le service Info-Santé est disponible en tout temps !  
Des infirmières et infirmiers qualifiés sont à l'écoute pour  
vous conseiller ou vous guider vers les ressources  
appropriées.

## Info-Santé

7 jours sur 7    24 heures sur 24    ☎ 811



## SERVICES OFFERTS PAR VOTRE CLSC

- Services médicaux
- Services infirmiers avec et sans rendez-vous
- Services psychosociaux avec et sans rendez-vous

Vous êtes parents d'enfants, d'adolescents ou de jeunes adultes ? Votre CLSC peut vous donner de l'information et des conseils sur votre rôle parental et vous orienter vers des ressources complémentaires.

CLSC de Verdun  
400, rue de l'Église  
**514-766-0546**

CLSC de Saint-Henri  
3833, rue Notre-Dame Ouest  
**514-933-7541**

CLSC de Ville-Émard  
6161, rue Laurendeau  
**514-766-0546**





## Maladies contagieuses

L'Agence de santé et de services sociaux a élaboré un guide pour protéger la santé des élèves, des parents ainsi que le personnel de l'école. L'école peut ainsi mettre en place des mesures efficaces de prévention des maladies infectieuses. et s'il y a écloison en assurer un meilleur contrôle.



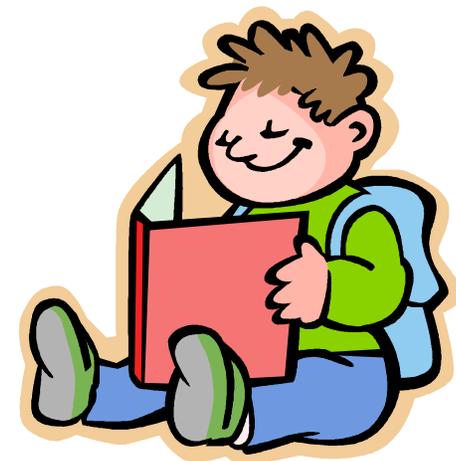
**Si votre enfant est malade**, vous êtes responsables d'aviser l'école de son absence. Il est important parfois de vérifier auprès d'un médecin s'il s'agit d'une maladie contagieuse. Si tel est le cas, en aviser l'école et l'infirmière du CLSC en sera informée. Il est possible qu'elle vous contacte pour avoir plus d'information. Au besoin, des mesures de contrôle seront appliquées et les parents touchés seront informés.



Dans quelques temps, votre enfant fera ses premiers pas sur le chemin de l'école.

Il va se faire de nouveaux amis, découvrir de nouvelles activités et apprendre des choses qui vont l'aider à grandir.

Je vous invite à consulter ce petit document pour faire le pont entre la maison et l'école.



## Le sommeil

Le sommeil est très important pour votre enfant. Le manque de sommeil peut avoir des conséquences importantes sur son développement et sur sa concentration. Durant son sommeil, il range ce qu'il a appris durant sa journée.

À titre indicatif, le nombre d'heures de sommeil d'un enfant de 4-5 ans est de 11 heures par nuit. À 11 ans, un enfant dort 10 heures au moins par nuit.

Pour un sommeil optimum, il est conseillé :

- De faire des jeux plus calmes en soirée.
- De lui faire prendre un bain.
- De coucher votre enfant à la même heure tous les soirs.
- De lui lire une histoire.
- De réduire les bruits dans la maison pour un moment.



## La vaccination, une bonne protection Un enjeu de santé publique.

La vaccination est l'une des mesures les plus efficaces pour prévenir des décès et des complications liés à certaines maladies infectieuses.

### Entre 4 et 6 ans

Votre enfant devrait recevoir :



Le vaccin DCaT-Polio qui protège contre :

- la diphtérie (D)
- la coqueluche (Ca)
- le tétanos (T)
- la poliomyélite (Polio)

Et le vaccin contre la varicelle (picote) si votre enfant n'a pas fait la maladie.

Il est possible que l'infirmière du CLSC vous demande en cours d'année scolaire une copie du carnet de vaccination afin de vérifier la couverture vaccinale et vous référer à des ressources appropriées si nécessaire.

## Les allergies

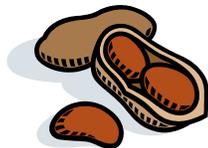
Certains enfants ont de graves allergies aux produits contenant des arachides et des noix. Nous vous demandons d'éviter de donner des produits contenant ces allergènes à l'école. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration.

**Si votre enfant souffre d'allergie**, l'école possède un protocole spécial pour l'identification des enfants allergiques.

Vous serez invités à compléter en début d'année scolaire les formulaires nécessaires pour l'identification du jeune à risque de choc anaphylactique. L'autorisation d'administrer la médication d'urgence sera également demandée.

Le parent est responsable de fournir la médication prescrite pour son enfant.

À chaque début d'année scolaire, une formation sur les mesures d'urgence pour les enfants ayant des allergies graves est donnée au personnel de l'école par l'infirmière du CLSC.



## L'hygiène

L'hygiène est une mesure efficace de prévention contre les infections.

Rappelez ces quelques bonnes habitudes à votre enfant :

-  Laver ses mains régulièrement avec du savon.
-  Ne pas prêter ses objets personnels (peignes, chapeaux...).
-  Couvrir ses plaies.
-  Éviter tout contact non protégé avec du sang d'une autre personne.
-  Avoir les cheveux longs bien attachés.
-  Tousser ou éternuer dans le haut de sa manche et non dans ses mains.



## L'hygiène dentaire



À 5 ans, votre enfant a encore besoin d'aide pour bien nettoyer ses dents. Ce n'est qu'à 8 ans qu'il aura atteint la dextérité pour faire un brossage efficace. Au moins deux brossages (matin et soir) sont recommandés pour une durée de 3 minutes afin que le fluorure du dentifrice soit en contact avec toutes les dents.

Profitez de l'entrée à la maternelle pour faire examiner les dents de votre enfant. Les dents primaires gardent l'espace pour les dents d'adulte à venir. Il est donc important de les faire réparer.

Saviez-vous que :

- La douleur ressentie à cause de la carie est aussi grande pour un enfant que pour un adulte. Cependant, l'enfant peut l'exprimer de façon différente : manque d'appétit, sommeil agité, excitabilité.
- Le mal de dents empêche l'enfant de se concentrer à l'école et peut nuire à sa réussite scolaire.
- Certaines dents primaires restent longtemps dans la bouche. Par exemple, les molaires ne tomberont que vers l'âge de 10 ans.

## L'asthme

En période difficile, l'enfant asthmatique peut avoir de la difficulté à se concentrer en classe.

Suite à la vérification des fiches santé, l'infirmière du CLSC communiquera avec vous pour évaluer les besoins de votre enfant en matière de traitement nécessaire à l'école en période de détérioration (rhume, grippe, etc.)

Ainsi, le suivi pourra être fait avec le personnel de l'école.

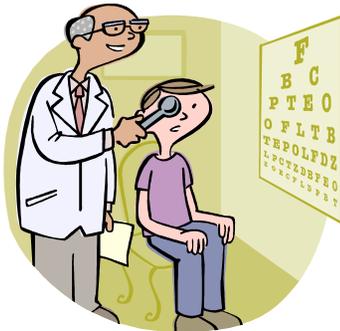




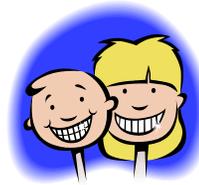
## La vision

L'Association des Optométristes du Québec recommande un **examen complet** chez l'optométriste avant l'entrée de votre enfant en maternelle. Par la suite un examen annuel durant sa période de croissance est nécessaire.

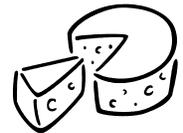
Une bonne vision des deux yeux est essentielle à la réussite scolaire. Avec des problèmes de vision la lecture peut s'avérer ardue et l'effort demandé amène une difficulté à retenir l'information. L'enfant pourrait se décourager et délaissé la lecture. Son travail scolaire sera difficile à accomplir.



## Alimentation et santé dentaire



Les collations protectrices : le fromage



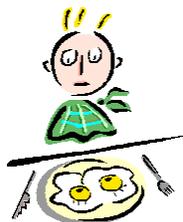
En changeant la composition de la salive, le fromage ferme empêche ou ralentit le travail des bactéries sur les dents, mais ne remplacent pas le brossage.

Les collations détergentes : fruits et légumes



Ce sont des fruits ou légumes qui demandent beaucoup de mastication, ce qui produit davantage de salive dans la bouche et permet de diluer les sucres. Donc, il y a moins de risque de développer la carie.





## Alimentation L'enfant difficile



On peut faire participer les enfants de cinq ans et plus à la préparation ou à l'achat des aliments. Ceci peut stimuler leur envie de les manger.

Donnez à votre enfant des occasions de choisir lui-même ses aliments parmi une gamme équilibrée.

Créez un environnement détendu et positif, évitez les conflits familiaux et les tensions à table. Les repas doivent être l'occasion pour la famille de se retrouver dans une atmosphère amicale.



Éteignez la télévision et enlevez les jouets de l'aire de repas.



Encouragez votre enfant à goûter au moins à tous les aliments servis.



## Le sac d'école



L'achat du sac à dos nécessite une attention particulière. Au Québec, 35% des jeunes de 9 ans se plaignent de maux de dos.

Le sac à dos doit être léger, il ne devrait pas dépasser, avec son contenu, plus de 10% du poids de l'enfant. C'est-à-dire qu'un enfant de 20kg (44lbs) devrait avoir un sac pesant au maximum 2kg (4lbs et demi)

Choisissez un sac :

- Léger.
- De la largeur du dos de votre enfant, dans lequel une feuille 8  $\frac{1}{2}$  x 11 entre facilement.
- Le dos et les courroies du sac doivent être rembourrés.

Ajustez bien les courroies du sac !!

## L'exercice



L'activité physique renforce le **système immunitaire** et aide à prévenir l'**obésité** de plus en plus précoce chez nos jeunes.

De plus, l'activité physique **aide à mieux se concentrer** à l'école parce l'enfant est plus détendu et positif après avoir dépensé son surplus d'énergie.

L'exercice contribuera à une meilleure **santé**, à une meilleure **socialisation** et une meilleure **estime de soi**.

### Ce que peuvent faire les parents :

- ☺ Limitez les heures de télévision et de jeux vidéo.
- ☺ Encouragez votre enfant à marcher pour aller à l'école.
- ☺ Jouer dehors avec son enfant peut être pour lui un moment très agréable pour vous deux.
- ☺ Donnez le bon exemple. Il ne suffit pas d'assister aux pratiques de vos enfants, vous devez être actifs vous-mêmes.



## L'alimentation (suite)

Si votre enfant déteste vraiment un aliment particulier, cessez de le servir pendant un bout de temps.

Offrez plutôt d'autres aliments qui ont une valeur nutritive semblable.

Satisfaites son goût pour le sucre en lui servant des aliments naturellement sucrés et nutritifs comme les fruits au dessert ou à la collation.



Aide ton ami à trouver  
le chemin de l'école

