

# Bienvenue en maternelle

## Fiche-Santé

La **fiche-santé** permet d'informer l'école des problèmes de santé sévères de votre enfant tel que l'asthme, le diabète, les allergies, l'anémie, l'épilepsie, un handicap, etc. Elle contient aussi les coordonnées des personnes à contacter en cas d'urgence. Le formulaire doit être rempli **dès que possible** pour que l'infirmière scolaire puisse mettre en place les précautions nécessaires afin d'assurer la sécurité de votre enfant.

## Vaccination

Vaccin 4-6 ans à recevoir : 1- **dcat-P** (diphtérie, tétanos, coqueluche, polio)  
2- Vaccin contre la **varicelle** (pour les enfants nés avant juin 2019)

Mise à jour de la vaccination : rougeole, rubéole, oreillons et méningite

L'horaire en CLSC sera disponible sur CLIC santé dès la mi-juin au [www.monvaccin.ca](http://www.monvaccin.ca)

## Médication

**Pour donner une médication, nous devons avoir :**

Le médicament dans son contenant d'origine avec **l'étiquette de la pharmacie**.

Une autorisation écrite du parent (formulaire disponible à l'école).

\*\* La médication prescrite 2 fois par jour devrait être donnée à la maison, avant et après les périodes d'école.

## Pédiculose

La collaboration des parents est essentielle pour la prévention et le contrôle des poux de tête ;

Attacher les cheveux longs pour l'école ;

Examiner les cheveux une fois par semaine ;

Si présence de poux vivants chez votre enfant :

➤ **Aviser l'école**

➤ Consulter :

- ✓ La brochure Poux... Poux... Poux...
- ✓ Le site [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
- ✓ Info santé au 811
- ✓ L'infirmière de l'école

- Le retrait des lentes avec un peigne fin est essentiel ;
- Expliquer aux enfants de ne pas échanger les objets personnels tels que chapeaux, barrettes, etc. ;
- Les poux ne volent pas, ne sautent pas et ne s'attrapent pas exclusivement à l'école, mais aussi dans les camps de jour, les fins de semaine, lorsqu'on va dormir chez les copains ainsi que lors d'activités sportives (vestiaire) ;

## Examen de la vue

Prendre en note que la rentrée scolaire est un moment de choix pour effectuer un premier examen de la vue qui est **gratuit** pour les enfants avec la carte d'assurance-maladie ;

## Sommeil

Les enfants de la maternelle font beaucoup de nouveaux apprentissages ; Il est important qu'ils soient bien reposés, c.-à-d. de les coucher tôt **vers 19 h 30** pour qu'ils soient en forme. Vous saurez que votre enfant a assez dormi si le réveil est facile et s'il se comporte bien durant la journée.

## Alimentation

✓ Partez du bon pied avec un **bon déjeuner** !

Conseils pour un bon choix de boîte à lunch :

Rendre la boîte à lunch intéressante par un choix d'aliments variés en couleurs et textures. Un repas équilibré doit inclure:

- ❖ Fruits et légumes en abondance
- ❖ Aliments protéinés
- ❖ Aliments à grains entiers
- ❖ Faites de l'eau votre boisson de choix!

Pour plus d'informations, consulter le guide alimentaire canadien (<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>)

## Allergie alimentaire

Certains enfants présentent des allergies sévères pouvant mettre leur vie en danger. Les aliments tels que : arachides, noix, œufs, sésame en sont quelques exemples. Afin d'assurer leur sécurité, expliquer à votre enfant **d'éviter de partager sa nourriture** avec d'autres enfants.

## Conseils pour un sourire en santé

Au moins **deux brossages** (matin et soir) sont recommandés pour une durée de 3 minutes. Profitez de l'entrée à la maternelle pour faire examiner les dents de votre enfant chez le dentiste. Privilégiez une collation santé (fruits et légumes, fromages). Réduire la consommation d'aliments tels que bonbons, gomme.

## Famille sans fumée

Un enfant qui respire souvent de la fumée secondaire a un risque plus grand d'avoir des problèmes respiratoires comme l'asthme et la bronchite et aussi d'être atteint de troubles d'apprentissage, d'otites et de rhumes. Pour la santé de votre enfant, merci de fumer à l'extérieur.

## Bonne rentrée scolaire !

*Votre infirmière en santé scolaire*

*Programme Santé-Jeunesse, Sud-Ouest Verdun*

*CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal*