



Mot de l'infirmière



Septembre : C'est la rentrée!

Les consignes de COVID-19 sont en vigueur!!!

Assurez-vous de compléter la **fiche urgence-santé** ainsi que tous les autres documents pour faciliter le suivi avec l'infirmière scolaire.

Pour la gestion des urgences il est de votre responsabilité de nous aviser tout au long de l'année scolaire:

- changement au niveau de la santé de votre enfant
- coordonnées (adresse, numéros de téléphone, etc.)

Maladies infectieuses

Dans un souci de prévention des infections, si votre enfant a une maladie contagieuse, un diagnostic doit être posé par un médecin et vous êtes dans l'obligation d'en aviser l'école. Voici la liste des maladies à signaler :

- | | | |
|------------|-------------------------|----------------------------|
| -Zona | -Coqueluche | -Pédiculose (Poux) |
| -Varicelle | -Oreillons | -Pharyngite à streptocoque |
| -Impétigo | -Scarlatine | -Hépatite A |
| -Rubéole | -5 ^e maladie | -Diphtérie |
| -Gale | -Tuberculose | -Gastro |

-Rougeole

-Méningite

Punaises de lit

Aviser l'école le plus tôt possible afin que les actions de prévention soient mises en place rapidement.

Poux

Vous êtes responsables **d'examiner le cuir chevelu de votre enfant une fois par semaine**. Si toutefois la direction d'école juge nécessaire, l'infirmière pourrait être appelée à vérifier le cuir chevelu de votre enfant.

Tout ce fait dans la confidentialité

Nutrition

Petit rappel afin de donner de l'énergie et d'optimiser l'apprentissage en classe il est primordial de **déjeuner le matin**.

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/232/biscuit-dejeuner-aux-pommes-et-au-cheddar>

Boîte à lunch : s'assurer d'y retrouver les quatre groupes alimentaires et d'y ajouter un block réfrigérant (« ice pack ») situé sur le dessus des aliments. De plus, enseignez à votre enfant à terminer son repas par un bâtonnet de fromage pour prévenir la carie dentaire et surtout privilégier l'eau ou le lait à des boissons sucrées.

*Il est conseillé d'apporter une bouteille d'eau réutilisable à tous les jours.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php>

Sac à dos

Petits trucs utiles pour vous guider tout au long des études de votre enfant.

<http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=sac-dos-comment-bien-choisir>



Octobre

Halloween

Enfants : appel à la vigilance! Soyez accompagné d'un adulte, soyez visible et faites vérifier votre cueillette de bonbons par un adulte.



Virus de la grippe
cherche partenaire
pour passer l'hiver



Novembre

Avec le retour du froid, adaptez l'habillement de votre enfant en fonction de la température extérieure. Révisez le lavage des mains avec votre enfant, la technique de la toux et de l'éternuement dans le pli du coude.

Novembre est aussi le mois où débute la vaccination contre **l'influenza (grippe)** informez-vous au CLSC de votre territoire pour les dates de vaccination.

[Les groupes visés par le programme de gratuité sont :](#)

- ✓ Adultes de 60 ans et plus;
- ✓ Personnes atteintes d'une maladie chronique;
- ✓ Enfants de 6 à 23 mois;
- ✓ Femmes enceintes en bonne santé (2^e et 3^e trimestre);
- ✓ Contacts domiciliaires de ces groupes et à l'entourage des bébés de moins de 6 mois;
- ✓ Travailleurs de la santé



Décembre

N'oubliez pas la mise à jour de la vaccination de votre enfant. C'est un bon moment! Envoyez par courriel ou laissez au secrétariat une copie du carnet de vaccination de votre enfant à l'infirmière pour qu'on puisse valider si l'enfant est à jour.

Vaccination n'est pas obligatoire au Québec, mais FORTEMENT RECOMENDÉE! Elle sauve la vie!

Prenez un rendez-vous au CLSC de votre quartier!

Faites le plein d'énergie, amusez-vous et revenez-nous en forme!

Prendre le temps de festoyer, mais surtout n'oubliez pas de reprendre la routine du sommeil avant le retour à l'école. Le sommeil est important pour l'enfant. Il a besoin de 10 hrs de sommeil par nuit pour bien fonctionner.

		Heure de lever						
		6h00	6h15	6h30	6h45	7h00	7h15	7h30
		↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓						
		Heure de coucher						
Âge de l'enfant	5 ans	18h45	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15
	6 ans	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30
	7 ans	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45
	8 ans	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00
	9 ans	19h30	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15
	10 ans	20h00	20h15	20h30	20h45	21h15	21h15	21h30
	11 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45
	12 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45



Janvier

Pour tout changement, que ce soit au niveau de l'état de santé de votre enfant ou concernant les numéros d'urgence pour vous joindre, il est important d'en aviser l'école. Sensibilisez vos enfants au port de l'équipement de sécurité lors des sports d'hiver.



Janvier - Février

C'est le début de la **vaccination** pour les élèves de quatrième année. Il est important de retourner le formulaire de consentement **avant la date indiquée**. **Le matin de la vaccination, s.v.p. fournir le carnet de vaccination, porter un chandail à manches courtes et bien déjeuner!**

Attitudes à adopter le jour de la vaccination

- Avant la vaccination répète toi **je suis capable**
- Ne te laisse pas influencer par tes pairs
- Sois courageux
- Prend de bonnes respirations
- Pense à quelque chose que t'aime



Février

Le mois des câlins...S'arrêter pour prendre le temps de se dire « **je t'aime** » à vos proches!

C'est le mois des **inscriptions pour les futurs maternelles 2022-2023** informez-vous à l'école de votre quartier.



Mars

Le mois de la **nutrition** en famille : cuisinez, innovez, expérimentez et relevez des défis. Prenez le temps d'échanger avec votre enfant sur les bonnes habitudes alimentaires.

Cuisiner cette recette en famille : (exemple)

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7464-carbonara-au-brocoli>

Avril

En avril ne te découvre pas d'un fil...il est important de continuer à adapter l'habillement de votre enfant en fonction de la température extérieure.





Mai

Comme le beau temps est de retour, soyez encore plus vigilants avec le soleil : appliquez une **crème solaire FPS de 30 et plus** avant le départ pour l'école.

Bougeons! Sortons les vélos, sans oublier le casque de sécurité.



Juin

Ne pas lâcher...Le compte à rebours est commencé. Gardez le cap, restez concentrés jusqu'à la fin des examens, car vos efforts seront récompensés par des vacances bien méritées.

Ne pas oublier de récupérer, à la dernière journée d'école, les médicaments de votre enfant s'il y a lieu!!!

P.S.

Si vous m'écrivez ou me laissez un message téléphonique, svp, précisez bien : le nom de l'école, le # de groupe, le nom et le prénom de votre enfant, raison de votre appel et vos coordonnées. J'ai 5 différentes écoles en charge et plus que 1600 élèves!

Halyna (Galyna) Muzh

Infirmière en milieu scolaire

Équipe Santé Publique locale /CLSC de Lasalle

CIUSSS de l'Ouest-de-l'île-de-Montréal

Cell. travail: 438-871-7435

Bureau: 514-364-2572 #22278
Halyna.Muzh.comtl@ssss.gouv.qc.ca