



# UNE RENTRÉE SCOLAIRE EN BONNE SANTÉ

## COMMENCER L'ÉCOLE EST UNE ÉTAPE EXCITANTE

En offrant à votre enfant encouragement et compréhension, vous ferez de ce passage à un nouveau stade de la vie une aventure enrichissante. Cette brochure est pleine d'idées sur la manière de rendre l'école saine et enrichissante.

## CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT SAINS

La croissance et le développement de votre enfant contribuent à sa réussite scolaire. Faites le suivi de la croissance et du développement de votre enfant au moyen de la [liste de vérification Looksee](#). Pour obtenir d'autres renseignements sur le développement des enfants, visitez le [york.ca/earlyyears](http://york.ca/earlyyears) (en anglais seulement).

### POUR UNE SANTÉ ET UN BIEN-ÊTRE OPTIMAL, MANGEZ DE FAÇON ÉQUILBRÉE, RESTEZ ACTIF, DORMEZ SUFFISAMMENT ET FAITES EN SORTE QUE VOTRE ESPACE SOIT NON-FUMEUR



#### Préparez des collations et des dîners nutritifs pour l'école

Les bonnes habitudes alimentaires favorisent le bien-être ainsi que la croissance et le développement. Des collations et des dîners santé à l'école donnent aux enfants l'énergie nécessaire pour bien apprendre. Utilisez le [Guide alimentaire canadien](#) pour vous aider à choisir des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés à inclure dans les collations et les dîners.

[Faites participer les enfants à la préparation de leurs dîners.](#) (en anglais seulement). Placez les aliments dans des contenants que votre enfant pourra facilement ouvrir. Assurez la salubrité des aliments; utilisez un thermos pour garder les aliments chauds et des blocs réfrigérants pour garder les aliments froids. Incluez une bouteille d'eau réutilisable pour que votre enfant reste hydraté en buvant de l'eau du robinet.

Pour d'autres idées, consultez la page Web [Dîner d'école dont vos enfants raffolent](#)

#### Pour favoriser le bien-être physique et mental, il est recommandé de faire au moins 60 minutes d'activité physique par jour, tous les jours!



Les enfants d'âge préscolaire (**3 à 4 ans**) devraient faire au moins 180 minutes d'activités physiques réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergétique.

Les enfants et les jeunes **de 5 à 17 ans** devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobiques.

Pour en savoir plus, allez à : [Directives en matière de mouvement sur 24 heures](#)

Aidez votre enfant à réduire les périodes sédentaires chaque jour en **limitant le temps d'écran**. Enfants d'âge préscolaire (**3 à 4 ans**) : pas plus d'une heure par jour. Enfants et jeunes de **5 à 17 ans** : maximum de deux heures par jour.

La littératie physique ou l'acquisition des habiletés motrices fondamentales, comme courir, sauter, rester en équilibre, attraper, lancer, donner un coup de pied ou nager aide les enfants à participer à divers sports et à diverses activités physiques toute leur vie.

Pour en savoir plus, allez à : [Physical Activity for Schools | York Region](#) (en anglais seulement).



## Bien dormir!

Assurez-vous que votre enfant a le nombre recommandé d'heures de sommeil ininterrompu tous les soirs afin de permettre à son corps de faire le plein d'énergie. Votre enfant devrait se coucher et se lever à la même heure tous les jours.

Enfants d'âge préscolaire (**de 3 à 4 ans**) : on recommande de 10 à 13 heures de sommeil de bonne qualité, ce qui peut comprendre une sieste.

Enfants **de 5 à 13 ans** : on recommande de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.

Jeunes de **14 à 17 ans** : on recommande de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.

Pour en savoir plus, allez à : [Directives en matière de mouvement sur 24 heures](#).

## Faites de votre maison un espace libre de fumée et de vapeur



Pour protéger la santé de votre enfant, il est essentiel que personne ne fume ou ne vapote chez vous. Les poumons de votre enfant se développent, ce qui les rend vulnérables aux effets de la fumée de cigarette et de la vapeur de la cigarette électronique. L'enfant exposé à la fumée secondaire à la maison est plus à risque de rhumes, d'infections de l'oreille, de bronchite, d'asthme et de pneumonie.

Le vapotage dans la maison pourrait poser des risques semblables pour la santé en raison des substances chimiques comme l'étain, le plomb et le nickel présents dans la vapeur produite par les cigarettes électroniques. Toutefois, on ne connaît pas encore les effets à long terme de l'exposition à la vapeur secondaire.

## Commencez la conversation sur la consommation de substances à un jeune âge

Il est important de garder toutes les substances (alcool, cannabis comestible, antidouleurs, médicaments en vente libre, etc.) dans un lieu sûr, hors de la portée des enfants.

Par ailleurs, il n'est jamais trop tôt pour avoir une conversation sur la sécurité de l'utilisation des médicaments et d'autres substances. Donnez le bon exemple et rappelez-vous que c'est vous qui avez la plus grande influence sur la vie de votre enfant.





## CHOISISSEZ UN MODE DE TRANSPORT SÉCURITAIRE ET ÉCOLOGIQUE POUR VOUS RENDRE À L'ÉCOLE

La marche, le vélo et l'autobus sont des moyens sains de faire le trajet aller-retour entre la maison et l'école! En effet, le transport scolaire actif augmente le niveau d'activité physique et contribue à réduire la congestion routière, ce qui rend les zones scolaires plus sécuritaires. Si vous devez conduire votre enfant à l'école, stationnez le véhicule à un coin de rue de l'école et faites le reste du trajet à pied.

## ASSUREZ LA SÉCURITÉ DE VOTRE ENFANT

### Conseils pour protéger les enfants

- Enseignez aux enfants la sécurité piétonnière et la sécurité routière. Expliquez-leur le rôle que jouent les brigadiers scolaires et les conducteurs d'autobus pour les garder en sécurité.
- Traversez toujours la rue avec les enfants de 9 ans ou moins — les jeunes enfants n'ont pas la maturité nécessaire pour être conscients de la circulation. Cette aptitude s'acquiert habituellement entre 9 et 11 ans. Par conséquent, certains enfants de plus de 9 ans pourraient avoir besoin d'aide pour s'exercer à traverser la rue en toute sécurité.
- Assurez-vous que les enfants portent le bon casque pour l'activité choisie et que celui-ci est bien ajusté chaque fois qu'ils font du vélo, de la planche à roulettes, de la trottinette ou du patin à roues alignées.
- On recommande de continuer à utiliser un siège d'auto à harnais orienté vers l'avant tant que l'enfant ne dépasse pas les limites de poids et de taille pour l'utilisation d'un siège d'auto convertible 3 en 1 ou d'un siège combiné (habituellement jusqu'à 29 kg ou 65 lb). Ensuite, utilisez un siège d'appoint jusqu'à ce que votre enfant mesure au moins 145 cm ou 4 pieds et 9 pouces.
- Afin de prévenir les chutes pouvant causer des blessures, il est important de surveiller les enfants activement à la maison, à l'école et au terrain de jeu. Enseignez-leur et rappelez-leur les règles du terrain de jeu et aidez-les à apprendre à gérer les risques.
- Les enfants et les adolescents présentent le taux le plus élevé de visites aux urgences pour commotion cérébrale. Prenez connaissance des directives de votre conseil scolaire en matière de commotions cérébrales, qui permettent aux enfants de retourner à l'école et au sport en toute sécurité

## RANGEZ LES ÉCRANS; ON VA JOUER DEHORS!

Permettez chaque jour des jeux actifs non structurés à l'extérieur.

Assurez le confort et la sécurité de votre enfant en lui faisant porter des vêtements d'extérieur adaptés au temps qu'il fait.



L'hiver, les enfants ont besoin d'un manteau isolé à capuchon, d'un pantalon de neige, de gants et de bottes d'hiver isolées.



Par temps ensoleillé, ou lorsque l'indice UV est de trois ou plus, les enfants devraient porter un chapeau à large bord, se couvrir la peau, jouer à l'ombre, utiliser un écran solaire et porter des lunettes de soleil.

## ENCOURAGEZ LA BONNE SANTÉ DENTAIRE

Le brossage des dents est un élément important des habitudes quotidiennes de votre enfant. Utilisez une brosse à dents pour enfants à poils arrondis et souples. Remplacez la brosse tous les trois à quatre mois, ou plus tôt si les poils sont usés ou effilochés, ou après que votre enfant a été malade.

Les enfants de moins de six ans ne sont pas capables de bien se brosser les dents – vous devrez le faire pour eux. Après lui avoir brossé les dents, laissez votre enfant s'exercer à le faire.

**Donnez le bon exemple en montrant à votre enfant que vous prenez soin de vos dents quotidiennement et apprenez-lui à faire de même :**

- à se brosser les dents au moins deux fois par jour pendant deux minutes, surtout à l'heure du coucher;
- à passer la soie dentaire tous les jours, à se rincer la bouche avec de l'eau après avoir mangé ou bu et à attendre 30 minutes après les repas et les collations avant de se brosser les dents;
- à utiliser une quantité de dentifrice fluoré pour enfants de la taille d'un petit pois (enfants de trois ans ou plus) s'il est capable de cracher, à moins d'indication contraire de son professionnel de soins buccodentaires;
- à éviter les collations sucrées entre les repas. Encouragez votre enfant à boire de l'eau au lieu de boissons gazeuses.

Pour maintenir la santé buccodentaire de votre enfant, emmenez-le régulièrement chez le dentiste, en commençant par la première visite avant l'âge d'un an.



# LA VACCINATION CONTRE LES MALADIES INFANTILES EN ONTARIO

Les vaccins sont sûrs et s'avèrent être la meilleure défense contre certaines maladies infantiles graves. En Ontario, pour fréquenter l'école, il faut selon la loi avoir une vaccination à jour contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la polio, les oreillons, la rubéole, la méningococcie et la varicelle (enfants nés en 2010 ou après).

Tous les vaccins inclus dans le calendrier de vaccination systématique de l'Ontario sont offerts gratuitement et on peut les recevoir au bureau de son médecin. Les élèves dont la vaccination n'est pas à jour pourraient se faire suspendre de l'école, à moins que le Bureau de santé de la région de York ait en dossier une exemption de vaccination.

## Fiches d'immunisation des élèves

Lorsque vous inscrirez votre enfant à l'école (maternelle ou jardin d'enfants), le Bureau de santé de la région de York vous demandera de lui fournir une copie de la fiche d'immunisation (carte jaune) de votre enfant. C'est aux parents de tenir à jour les renseignements sur la vaccination de leur enfant et de signaler au Bureau de santé de la région de York les vaccins que reçoit leur enfant. Le nom du vaccin et la date à laquelle il a été administré devraient figurer sur la carte jaune.



Comme le Bureau de santé de la région de York n'en est pas systématiquement informé lorsque votre enfant reçoit un vaccin au bureau de son médecin, il vous faut tenir à jour les renseignements sur la vaccination de votre enfant et signaler tous les vaccins reçus. Vous pouvez transmettre ces renseignements en ligne sur [York.ca/immunizations](https://york.ca/immunizations) (en anglais seulement) ou en appelant le Bureau de santé de la région de York au 1 877 464-9675, poste 73456.

## Vaccin contre la COVID-19

Toutes les personnes de six mois ou plus peuvent maintenant recevoir la série primaire (habituellement deux doses) du vaccin contre la COVID-19. Les doses de rappel (qui sont très importantes pour prolonger la protection fournie par la série primaire) sont offertes aux personnes de plus de cinq ans.

Pour en savoir plus long sur les vaccins contre la COVID-19 et la marche à suivre pour prendre rendez-vous, allez sur [york.ca/COVID19Vaccine](https://york.ca/COVID19Vaccine) (en anglais seulement) ou appelez Access York au 1 800 464-9675.





## ENCOURAGEZ LE BON LAVAGE DES MAINS

Les germes peuvent causer des maladies, comme le rhume, la grippe (toux, mal de gorge, douleurs musculaires et fièvre) ou une infection au norovirus (vomissements et diarrhée). Ils se répandent quand on se serre la main, partage des objets et lorsque l'on touche les poignées de porte et les tables. Se laver les mains correctement est une des meilleures façons de prévenir la propagation des germes.

### Suivez ces directives avec votre enfant :

1. Mouillez-vous les mains à l'eau chaude courante.
2. Appliquez le savon.
3. Frottez-vous les mains pendant 15 secondes (n'oubliez pas de frotter entre les doigts ainsi que les pouces, le bout des doigts et le dos de la main).
4. Rincez-vous les mains à l'eau chaude courante.
5. Séchez-vous les mains.
6. Utilisez une serviette de papier pour fermer le robinet et ouvrir la porte.



### Rappelez à votre enfant de se laver les mains :

- avant de manger ou de boire, et avant de manipuler de la nourriture, et après;
- après être allé aux toilettes, s'être mouché, avoir éternué ou toussé dans leurs mains, avoir touché des déchets ou des animaux ou avoir joué dehors;
- avant de rendre visite à une personne malade, et après;
- lorsque ses mains sont visiblement sales ou qu'il a l'impression d'avoir les mains sales.

En vous lavant les mains correctement et aux bons moments, vous donnez le bon exemple à votre enfant! Pour en savoir plus long sur la prévention des maladies infectieuses, allez sur [York.ca/InfectionPrevention](http://York.ca/InfectionPrevention) (en anglais seulement).

# FAITES EXAMINER LES YEUX DE VOTRE ENFANT TOUS LES ANS JUSQU'À L'ÂGE DE 19 ANS

Détecter et corriger les problèmes précocement permettent d'éviter les troubles qui peuvent entraîner une perte de vision permanente.

Les examens de la vue sont gratuits aux enfants de 19 ans ou moins qui ont une carte Santé de l'Ontario.



**H  
A V E  
Y O U R  
C H I L D  
S C R E E N E D**

Pour en savoir plus, allez sur :  
[york.ca/HealthyEyes](http://york.ca/HealthyEyes) (en anglais seulement)  
ou [findaneyedocor.ca](https://www.instagram.com/findaneyedocor.ca) #YeuxenSanté

  
York Region

**Soutenez l'apprentissage de votre enfant en faisant du bénévolat au comité « Écoles en santé » de l'école de votre enfant.**



## SANTÉ PUBLIQUE

1 877 464-9675  
ATS : 1 866 512-6228  
[accessyork@york.ca](mailto:accessyork@york.ca)

[york.ca](http://york.ca)

22-5517

  
York Region