

# Bienvenue à la maternelle



Dans quelques mois, votre enfant fera ses premiers pas vers la maternelle. Un nouveau monde s'ouvre devant lui. Il apprendra de nouvelles choses, il se fera de nouveaux amis. Il découvrira de nouvelles activités. Je vous invite à lire ce document afin d'aider votre enfant à faire la transition au préscolaire aussi facilement que possible.



# 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 liées à certaines maladies infectieuses.

Entre 4 et 6 ans

Votre enfant devrait recevoir les 2 vaccins suivants :

1- Vaccin dcaT-Polio qui protège contre :

- la diphtérie (d)
- la coqueluche (ca)
- le tétanos (T)
- la poliomyélite (Polio)



2- Vaccin contre la varicelle.

Et faire la mise à jour de la vaccination : rougeole, rubéole, oreillons et méningite.

Pour prendre rendez-vous pour la vaccination de votre enfant, vous devez vous rendre sur le site du CIUSSS : <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/vaccination>.

Il est possible que l'infirmière scolaire 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

## Le sommeil

Le sommeil est très important pour votre enfant.

Le manque de sommeil:

Peut provoquer un réveil pénible, des retards (manque de temps pour déjeuner...)

Peut provoquer des voyages lunaires en classe, la fatigue mentale, la distraction et la fatigue visuelle.



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.

⇒ Jusqu'en troisième année, les enfants devraient se coucher

**entre 19 h00 et 20 h00.**

⇒ Jusqu'en sixième année, les enfants devraient se coucher

**entre 20 h00 et 21 h00.**

### Pour faciliter le sommeil ;

- Faire des jeux plus calmes en soirée.
- Prendre un bain ou une douche
- Coucher votre enfant à la même heure tous les soirs.
- Éviter les jeux violents, les jeux vidéo, et les émissions de TV.
- Réduire les bruits dans la maison pour un moment.
- Éviter la consommation d'aliments gras ou sucrés en soirée
- Favoriser une collation légère. Ex : yogourt ou un fruit.



Bien dormir : repose le système nerveux, aide à la croissance du corps, aide à la réparation des tissus, augmente la résistance aux maladies, aide à être attentif en classe et favorise le bien-être physique et mental.

# L'hygiène

L'hygiène est une mesure efficace de prévention contre les infections. Rappelez ces quelques bonnes habitudes à votre enfant :

- 👐 Se laver les mains souvent pour chasser les microbes qui causent les maladies : il faut les laver avant de manger et avant de manipuler des aliments, après être allé aux toilettes, après être allé jouer dehors, après s'être mouché et bien sûr quand elles sont sales...
- 👐 Prendre un bain ou une douche tous les jours, pour sentir bon et se sentir bien.
- 👐 Mettre des vêtements propres chaque jour, surtout les sous-vêtements et les chaussettes.
- 👐 Se laver les cheveux au moins une fois ou deux par semaine, se coiffer, s'attacher les cheveux.
- 👐 Se brosser les dents le matin avant d'aller à l'école, le soir avant de se coucher et après chaque repas si c'est possible.
- 👐 Ne pas prêter ses objets personnels (peignes, chapeaux...).
- 👐 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 que vers 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.

Votre enfant a droit à certains services gratuits en présentant sa carte d'assurance maladie, en voici un résumé :

Services Dentaires	0-9 ans	10 ans et +	Prestataires de la sécurité du revenu et leurs enfants
Examen*, radiographies, obturations (plombages) et chirurgie	Gratuit	\$	Gratuit
Nettoyages (détartrages), applications topiques de fluorure.	\$	\$	Gratuit 12 ans et +

\*Un seul examen complet par année

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.



## Problèmes de santé et allergie

Il est important de nous informer de la présence d'une problématique de santé ou autres (allergies sévères [Épipen], diabète, épilepsie, etc.) chez votre enfant afin que nous puissions prendre les mesures nécessaires pour assurer sa sécurité et son bien-être dans le milieu scolaire.

Suite à la vérification des fiches santé, l'infirmière scolaire communiquera avec vous pour évaluer les besoins de votre enfant en matière de traitement nécessaire à l'école.

Vous pouvez toujours communiquer avec l'infirmière scolaire :

Nom :

No Téléphone :

Courriel :



## 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 puisque 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.

Il est recommandé que votre enfant bouge minimalement 60 minutes par jour, en pratiquant une activité physique d'intensité moyenne.

### 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.













# Alimentation

Le dîner permet à l'enfant de faire le plein d'énergie. Ce repas nourrit aussi son cerveau et permet à l'enfant de se concentrer pour le restant de sa journée. Il fournit aussi les nutriments essentiels à la croissance.

## Quoi mettre dans la boîte à lunch :





- Aliments protéinés → aide à calmer la faim de votre enfant jusqu'à la collation

**Des protéines telles que :**

• Poulet ou dinde Chicken or turkey		• Tofu		• Fromage Cheese	
• Bœuf ou porc Beef or pork		• Thon, Saumon Tuna or salmon		• Haricots Beans	
• Humus		• Œufs durs Hard boiled eggs			









- Des fruits et légumes → rendre le repas encore plus nutritif

**Accompagnements dans la boîte à lunch, desserts ou collations tels que :**

• Des fruits/Whole fruits (entiers, salade de fruits ou en compote)		• Morceaux de fromage Parts of cheese	
• Des Légumes/ Whole vegetables (entier, avec une trempette au yogourt, en brochette)		• Yogourt, yogourt à boire ou en tube All type of yogurt	





- Produits céréaliers → aident à rendre le repas rassasiant

**Des pains ou des produits céréaliers :**

• Pain de grains entiers Whole grains bread		• Pâtes alimentaires Pastas		• Muffin	
• Pita		• Bagel		• Biscuit Crackers/cookies	
• Croissant		• Pain Naan		• Riz/rice	

- Boisson de choix → L'eau devrait être la principale boisson que votre enfant boit dans une journée.

**Des breuvages tels que :**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'eau Water</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• De vrais jus de fruits Real fruit juices (pomme, orange, canneberge, raisin, etc.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du lait Milk</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• yogourt à boire Yogurt drink</li> </ul>	

En plus du dîner, il est important de fournir 2 collations par jour à votre enfant. Une pour le matin et une pour l'après-midi.

**Variez les formes, les couleurs et les saveurs des aliments**



Des fruits frais entiers, en quartiers ou en morceaux	Des légumes en bâtonnets, en tranches ou en morceaux ou salade de légumes	Des cubes de fromage ou du yogourt	Des compotes de fruits sans sucre ajouté, des fruits en conserve conservés dans du jus ou des fruits congelés	Des collations cuisinées maison, des pois chiches rôtis, des morceaux de pain avec de l'houmous
---	---	------------------------------------	---	---

Essayer de réduire les collations qui collent aux dents (barre tendre, fruits séchés), pour des dents en santé.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter les différents documents faits par le Centre des services scolaires de Montréal : <https://communauteweb.cssdm.gouv.qc.ca/nutrition/ecoles-primaires/sensibiliser-les-parents-outils/>

## La vision

Votre enfant a-t-il une bonne vision?

1. Votre enfant examine les objets ou lit de très près.
2. Votre enfant a souvent les yeux rouges.
3. Votre enfant regarde la télévision de trop près (moins de 6 pieds).
4. Votre enfant a souvent les yeux qui piquent, chauffent ou pleurent.
5. Votre enfant se plisse les yeux pour voir de loin.
6. Votre enfant cligne ou se frotte souvent les yeux.
7. Votre enfant a un œil qui louche (tourne vers l'intérieur ou l'extérieur).
8. Votre enfant se cache où se ferme un œil pour mieux voir.
9. Votre enfant se plaint de voir double.
10. Votre enfant saute des lignes ou des mots lorsqu'il lit.
11. Votre enfant inverse souvent des lettres ou des chiffres.
12. Votre enfant se frappe souvent sur des objets.
13. Votre enfant se plaint de maux de tête suite à la lecture.

Voyez un optométriste lorsque vous constatez un des signes ci-dessus mentionnés.



## **CONSEILS- PRÉVENTION**

- A. Télévision, tablette et jeux vidéo
1. Garder une bonne distance pour regarder la télévision.  
Nous vous suggérons 3 à 5 fois la grandeur de l'écran; par exemple pour un écran de 32 pouces, l'enfant doit-être à 8 pieds minimum du téléviseur.
  2. S'assurer d'un bon éclairage supplémentaire.
  3. Prendre un temps d'arrêt, de repos aux demi-heures (surtout pour les jeux vidéo et la tablette).
- B. Attention aux blessures aux yeux par des balles de neige ou des objets pointus : ciseaux, crayons, etc.
- C. Tenir le livre et la tablette à une bonne distance (avant-bras) de ses yeux.
- D. Porter un chapeau à large bord, une casquette ou des lunettes de protection pour protéger des rayons UV nocifs.

La vision étant un élément fondamental pour l'apprentissage de votre enfant, nous tenons à vous informer que **l'examen visuel est gratuit** pour les moins 18 ans. **La carte d'assurance-maladie est nécessaire.**

Le programme d'aide financière **Mieux voir pour réussir** offre un remboursement de 300 \$\* à la suite de l'achat de lunettes ou de verres de contact (lentilles) pour tout enfant de moins de 18 ans. **Ce montant est fixe** : il ne varie pas en fonction du coût de votre achat. Seuls les achats effectués **depuis le 1er septembre 2019 chez un opticien ou un optométriste au Québec sont admissibles**. Le remboursement est accordé uniquement pour l'achat de lunettes ou de verres de contact prescrits par un professionnel et visant à corriger la vision.

## Maladies contagieuses



Le ministère de la Santé et des Services sociaux a élaboré un guide pour protéger la santé des élèves, des parents, ainsi que le personnel scolaire. L'école avec l'aide de l'infirmière peut ainsi mettre en place des mesures efficaces de prévention des maladies infectieuses. Et s'il y a écloisonnement 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 avisant l'école et l'infirmière du CLSC en sera informé. 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.



Références :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/lunettes-verres-contact-enfants> (vision)

<https://www.aoqnet.qc.ca/vision/apprentissage.php> (vision)

<https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>  
(activité physique)

<https://communauteweb.cssdm.gouv.qc.ca/nutrition/ecoles-primaires/sensibiliser-les-parents-outils/> (Boîte à lunch)

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=boite-a-lunch-ecole> ( Boîte à lunch)

Programme Santé scolaire et Hygiène dentaire  
Direction programme jeunesse et des activités de santé publique  
CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal  
CLSC Rosemont

Réalisation : Nadia Joseph infirmière

Inspiré du CSSS du Sud-Ouest-Verdun juillet 2016