

Mot de l'infirmière scolaire

L'hiver est à notre porte!

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

L'hiver, c'est également **la saison de la grippe!**

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.



Pour plus d'information, consulter ces liens :

- https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/vaccination-contre-la-grippe?gad_source=1&gclid=EAlaIqObChMI8-7M_qGdigMVgUxHAR3BegG8EAAYASAAEglqUvD_BwE

Mise à jour de la vaccination de votre enfant!

Votre enfant fréquente-t-il une classe de maternelle (incluant les maternelles 4 ans) ou une classe d'accueil?

Si oui, n'oubliez pas qu'il est important qu'il soit adéquatement vacciné. L'infirmière scolaire procède actuellement à la révision du statut vaccinal des élèves des classes ciblées. Si vous recevez, dans les prochains jours, une lettre de l'infirmière, lisez attentivement les directives.

Si on vous demande d'envoyer une copie du carnet de santé de votre, privilégiez l'envoi par courriel.

Marche à suivre :

- Photographier toutes les pages du carnet, incluant la page d'identification (nom complet de l'enfant ainsi que sa date de naissance). Le tout doit être clair et lisible.
- Si le carnet est écrit dans une autre langue que le français, l'anglais ou l'espagnol, indiquer svp le nom de la personne qui pourra être contactée en vue d'une traduction en simultané (par téléphone) ou en personne (sous forme de rendez-vous).
- Envoyez le tout par courriel en précisant :
 - Le nom de l'école
 - Le nom du parent répondant + le numéro de téléphone où on peut le joindre le jour.

Pour savoir si votre enfant est convenablement protégé ou pour prendre un rendez-vous dans un point de service local, cliquez sur ces liens :

- <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/programme-quebecois-d-immunisation>
- <https://portal3.clicsante.ca/services/vaccination-scolaire-de-4-a-17-ans>

Rappel : La Vaccination n'est pas obligatoire au Québec, mais FORTEMENT RECOMENDÉE!

Les festivités du temps des fêtes approchent à grand pas!

- Faites le plein d'énergie, amusez-vous et revenez-nous en forme!
- Sortez dehors et n'oubliez pas de bien couvrir les enfants, surtout les extrémités.
- Privilégiez les activités familiales qui font bouger, les jeux de société, les livres, etc.
- Limiter, si possible, le temps d'exposition aux écrans et surtout donnez l'exemple!
- 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 heures 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

INFORMATION SANTÉ :

La médication d'urgence :

- Doit être renouvelée lorsque expirée ou utilisée : la vérification de la date d'expiration relève de la responsabilité du parent;
- Doit être disponible en tout temps. Parlez-en avec le personnel de l'école (enseignant, secrétaire, service de garde et des dîneurs).

Les maladies infectieuses :

- Si vous soupçonnez que votre enfant est atteint d'une maladie infectieuse, il est fortement suggéré de consulter un médecin afin d'établir un diagnostic précis et obtenir les directives appropriées.
- Vous êtes responsables d'examiner le cuir chevelu de votre enfant une fois par semaine.
- Aviser l'école le plus tôt possible afin que les actions de prévention soient mises en place rapidement.

Pour obtenir plus d'informations :

- <https://www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/qui-consulter-quand>
- <https://www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/clinique-dhiver-besoin-de-sante-saisonnier>

Sylvie Aubin, B.Sc.

Infirmière clinicienne en Santé Scolaire
CIUSSS ODIM, CLSC Dorval-Lachine
Cellulaire : (514) 617- 6903

Courriel : sylvie.aubin.dll@ssss.gouv.qc.ca

