

AUX PARENTS DES FUTURS ÉLÈVES DE MATERNELLE

OBJET : SE PRÉPARER À L'ENTRÉE À L'ÉCOLE

*****IMPORTANT*** AVISER L'ÉCOLE SI VOTRE ENFANT A UNE PARTICULARITÉ DE SANTÉ**

Si votre enfant présente une particularité de santé (allergie nécessitant l'utilisation d'un auto-injecteur, diabète, épilepsie ou autre), veuillez communiquer avec le secrétariat de l'école dès maintenant pour que des mesures spéciales soient mises en place par l'infirmière dès la rentrée scolaire. De plus, si l'état de santé de votre enfant se modifiait au cours de l'année scolaire, il est important d'en aviser le personnel de l'école afin d'assurer la sécurité de votre enfant.

UNE BONNE PRÉPARATION POUR ÊTRE PRÊT POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE :

Votre enfant relèvera de nouveaux défis. Il est important que vous l'accompagniez dans l'apprentissage de bons comportements de santé qui sont essentiels à sa réussite. Une bonne hygiène de vie comprend les éléments suivants :

- 3 semaines avant la rentrée scolaire, établir une routine pour les jours d'école. Cela est sécurisant pour l'enfant;
- Favoriser minimalement un sommeil de 10 à 12 heures par nuit;
- Privilégier une saine alimentation. Cela inclut un déjeuner nutritif avant de partir pour l'école et des collations santé;
- Promouvoir l'activité physique.

Afin de faciliter l'entrée à l'école de votre enfant, nous vous suggérons de favoriser son autonomie.

L'enfant devrait être en mesure de :

- Laver seul ses mains avant et après les repas, après s'être mouché et après avoir utilisé les toilettes;
- Aller aux toilettes, s'essuyer seul et tirer la chasse d'eau;
- Se moucher seul;
- S'habiller seul pour aller dehors et attacher ses souliers;
- Connaître son adresse, son numéro de téléphone et le nom de ses parents ou tuteurs (but : sa sécurité).

Pour plus d'informations :

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/garderie/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-ecole-rentree-maternelle>

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/ecole/fiche.aspx?doc=maternelle-rentree-en-sante-examens>

DÉPISTAGE VISUEL

Un examen visuel chez l'optométriste de votre choix est recommandé avant la rentrée scolaire. Cet examen est remboursé par la Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ) jusqu'à l'âge de 17 ans.

Pour plus d'informations : <https://www.oog.org/fr/articles-et-publications/la-vision-et-lenfant>

SANTÉ DENTAIRE

Nous vous recommandons de consulter un dentiste pour une première fois avec votre enfant ou de poursuivre vos visites régulières. Nous vous conseillons également d'encourager le brossage des dents après chaque repas et l'utilisation de la soie dentaire une fois par jour.

Gratuits pour les 0-9 ans

- Examen dentaire complet (1 fois/année)
- Examen d'urgence
- Radiographies
- Obturation (plombage)
- Extraction
- Traitement de canal

Non-Payés (à vos frais)

- Nettoyage
- Fluorure
- Scellant
- Orthodontie (broches)

SAC À DOS : UN SAC À DOS LÉGER ET AJUSTÉ POUR UN DOS EN SANTÉ!

Il est important de bien choisir le sac à dos de votre enfant pour son confort et pour la santé de son dos. Pour plus d'informations à ce sujet : : <https://oppq.qc.ca/blogue/maux-de-dos-sac-a-dos/>

À noter que la meilleure façon de transporter un sac à dos, c'est de porter les deux bretelles sur les épaules et de les ajuster afin que le sac soit confortable. Vérifier régulièrement afin qu'il soit bien ajusté et exempt de surcharge.

Nous vous remercions de votre collaboration !

Bonne rentrée scolaire!