

# Guide de préparation à la maternelle



# BIENVENUE À LA MATERNELLE

Le Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound est votre partenaire à vie pour vivre en santé. Nous offrons des programmes, des services et de l'information utiles à la transition excitante de votre enfant vers la maternelle. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec le Bureau de santé.

## RENSEIGNEMENTS SUR LA VACCINATION

Les vaccins protègent votre enfant contre les maladies graves. Le Bureau de santé est légalement tenu de conserver un dossier de vaccination à jour de votre enfant tout au long de ses années à l'école. Les enfants doivent avoir reçu tous leurs vaccins. Visitez le site [www.myhealthunit.ca/Vaccinations](http://www.myhealthunit.ca/Vaccinations) (en anglais) pour en savoir plus.

## BEAU SOURIRE



Des dents et des gencives saines sont très importantes pour la croissance de votre enfant. L'hygiène de la bouche aide votre enfant à développer de saines habitudes alimentaires, ses aptitudes sociales et de bonnes habitudes de sommeil.

Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois. Aidez votre enfant jusqu'à ce qu'il soit capable d'écrire son nom. N'oubliez pas de passer la soie dentaire. Oui, même entre les dents de lait.

Visitez le site [myhealthunit.ca/dental-clinic-for-children](http://myhealthunit.ca/dental-clinic-for-children) (en anglais) pour en savoir plus.

## PRÉVENIR LA PROPAGATION DES GERMES

Le meilleur moyen de prévenir la propagation des germes c'est de bien se laver les mains. Il est important que votre enfant sache le faire avant de commencer l'école. Encouragez-le à se laver les mains à l'eau et au savon pendant 15 à 20 secondes. Les meilleurs moments pour se laver les mains sont

- avant de manger;
- après être allé aux toilettes;
- quand les mains sont sales;
- quand on est malade ou en présence d'autres personnes malades.



## S'AMUSER DEHORS!



Les enfants ont fondamentalement besoin de jouer en plein air. Prendre des risques fait nécessairement partie du jeu. Votre enfant ira dehors pour s'amuser et apprendre.

Habillez-le convenablement et protégez-le contre les rayons nocifs du soleil avec un chapeau, des lunettes de soleil et de l'écran solaire.

## ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À ÊTRE ACTIF TOUS LES JOURS!



À mesure que votre enfant grandit, il lui est important d'équilibrer le temps qu'il passe à bouger, à dormir et en position assise.

**Bouger:** Au moins 180 minutes consacrées à diverses activités physiques tout au long de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergique – bouger plus, c'est encore mieux!!

**Dormir:** 10 à 13 heures de bon sommeil avec des heures régulières de coucher et de lever.

**Position assise:** Il ne doit pas rester assis trop longtemps. Pas plus qu'une heure passée devant un écran — moins, c'est encore mieux!

## DÎNER SANTÉ POUR L'ÉCOLE

Manger une variété d'aliments nutritifs peut aider votre enfant à être plus alerte et prêt à apprendre. Voici des conseils pour préparer un dîner sain pour l'école :

- Envoyez des aliments des trois groupes du Guide alimentaire canadien – légumes et fruits, aliments protéinés et aliments à grains entiers.
- Votre enfant peut aider à planifier et à préparer son lunch.
- Mettez de l'eau dans une bouteille réutilisable qu'il apportera à l'école. Utilisez un sac-repas isolant, un bloc-glace et un thermos pour garder les aliments froids au froid et les aliments chauds au chaud.
- Visitez le [unlockfood.ca/fr](http://unlockfood.ca/fr) pour trouver des idées de dîner pour l'école.

## Eye See...Eye Learn®



Il est recommandé que votre enfant consulte un optométriste avant de commencer l'école. En Ontario, les examens annuels de la vue sont couverts jusqu'à l'âge de 20 ans.

Dès le 1<sup>er</sup> juillet le programme Eye See...Eye Learn® sera offert aux enfants inscrits à la maternelle pour l'automne. Au besoin, Eye See...Eye Learn® fournira une paire de lunettes, gracieuseté des optométristes et entreprises partenaires. Visitez le site [eyeseeyelearn.com](http://eyeseeyelearn.com) pour en savoir plus.