

Entrée à la maternelle

Informations sur la santé
publique pour aider votre enfant



Santé publique
du Sud-Est

Table of contents

- 03 | Se préparer pour l'école
- 04 | Comment communiquer les informations concernant les vaccins de mon enfant?
- 05 | Comment aider mon enfant à gérer le stress?
- 06 | Que sont les bonnes habitudes de sommeil?
- 07 | Comment encourager mon enfant à bouger davantage?
- 08 | Comment aider mon enfant à manger une grande variété d'aliments?
- 09 | Préparer la boîte à dîner
- 10 | Pourquoi le déjeuner est-il important?
- 11 | Comment mon enfant peut-il se rendre à l'école?
- 12 | Comment puis-je aider le développement de mon enfant?
- 14 | Comment prévenir la transmission de maladies?
- 15 | Comment se laver les mains
- 16 | Comment garder les dents de mon enfant en santé?
- 17 | Y a-t-il un dépistage dentaire à l'école?
- 18 | Mon enfant a-t-il besoin de lunettes?
- 19 | Comment protéger mon enfant des risques liés au tabac, au vapotage et au cannabis?
- 20 | Coordonnées



Se préparer pour l'école

L'entrée à la maternelle est une grande étape dans la vie de votre enfant. Il est normal que les enfants et les parents ou tuteurs ressentent toutes sortes d'émotions à l'idée d'entamer ce nouveau chapitre passionnant de leur vie.

Comment puis-je aider mon enfant à se préparer?

- 1 Lisez les informations et les conseils qui suivent.
- 2 Gardez une attitude positive à l'égard de l'entrée à l'école. Les enfants qui sont enthousiastes à l'idée d'apprendre réussissent généralement bien en maternelle.
- 3 Donnez à votre enfant des occasions d'interagir avec d'autres enfants, dans des groupes petits ou nombreux.
- 4 Pour faciliter cette transition, aidez votre enfant à prendre de bonnes habitudes : être actif, manger sainement et dormir suffisamment.

ON y va

Les centres pour l'enfant et la famille offrent gratuitement des programmes destinés aux enfants de zéro à six ans et à leur famille. Vous pouvez y rencontrer d'autres personnes, obtenir des conseils, apprendre ou jouer avec votre enfant. Trouvez le centre le plus près de chez vous à Ontario.ca/EarlyOn:





Comment communiquer les informations concernant les vaccins de mon enfant?

Au moment d'inscrire votre enfant à l'école, vous devez aussi transmettre à Santé publique du Sud-Est les informations concernant sa vaccination.



Selon la Loi sur l'immunisation des élèves de l'Ontario, tous les élèves fréquentant une école dans la province doivent être à jour dans leur vaccination, à moins d'une exemption valide.



Selon cette loi, les enfants doivent être vaccinés à l'âge de 4 ans.



Vérifiez auprès de votre fournisseur de soins que la vaccination de votre enfant est à jour ou communiquez avec Santé publique du Sud-Est si vous n'avez pas de fournisseur de soins.

Les professionnels de la santé ne transmettent pas automatiquement les renseignements sur la vaccination aux autorités de santé publique.

Il revient aux parents et aux tuteurs de communiquer ces renseignements à Santé publique du Sud-Est.

Pour en savoir plus sur le sujet, allez à

**[SoutheastPH.ca/
ImmunizationReporting](https://SoutheastPH.ca/ImmunizationReporting)**



Comment aider mon enfant à gérer le stress?

Les enfants peuvent manifester leur stress par de grandes émotions ou des sensations physiques comme des maux de tête ou de ventre.

Le changement est difficile. Aidez votre enfant à gérer le stress et les défis.



Passez du temps avec votre enfant.



Écoutez votre enfant.



Montrez-lui beaucoup d'amour et d'affection.

Questions ou préoccupations?

Communiquez avec votre fournisseur de soins ou allez sur le site de Santé mentale pour enfants Ontario [cmho.org](https://www.cmho.org) pour trouver un centre de santé mentale pour enfants dans votre région.



Les routines peuvent aider votre enfant à savoir à quoi s'attendre.

Même à un si jeune âge, il apprend de vous! Montrez à votre enfant comment gérer positivement le stress en restant calme dans les situations stressantes.

Voici des liens à d'autres conseils pour aider votre enfant à gérer le stress :

[SoutheastPH.ca/
ParentMentalHealth](https://SoutheastPH.ca/ParentMentalHealth)

Disponible
uniquement
en anglais.



Santé mentale des élèves :
[smho-smsso.ca/parents-
et-aidants-naturels](https://smho-smsso.ca/parents-et-aidants-naturels)



Que sont les bonnes habitudes de sommeil?

Le sommeil est très important pour le bien-être physique et mental de votre enfant. Un manque de sommeil peut avoir un impact sur l'humeur de votre enfant et sur son travail à l'école. Créer de bonnes habitudes de sommeil peut aider les enfants à obtenir le sommeil dont ils ont besoin.



Quelques conseils :



Adoptez une routine calme et apaisante à l'heure du coucher, que vous suivrez tous les jours.



Prévoyez du temps pour les activités relaxantes avant le coucher comme prendre un bain, lire ou bavarder tranquillement.



Évitez la télévision, l'ordinateur, la console de jeu et le téléphone avant d'aller au lit.



Si votre enfant a peur au moment de s'endormir ou fait des cauchemars, parlez-lui calmement, faites-lui des câlins et rassurez-le.

Lignes directrices concernant le sommeil:

Il faut viser un sommeil ininterrompu; de plus, les enfants devraient toujours aller au lit et se réveiller à la même heure, même la fin de semaine.

Âge	Nombre d'heures de sommeil
De 3 à 5 ans	De 10 à 13 heures
De 6 à 12 ans	De 9 à 12 heures

Informations sur le sommeil des enfants d'âge scolaire:



[SoutheastPH.ca/
ChildSleep](https://SoutheastPH.ca/ChildSleep)

Disponible uniquement
en anglais.



bit.ly/SoinsDenosEnfants

Comment encourager mon enfant à bouger davantage?

Passer plus de temps à bouger et à jouer aidera votre enfant à mieux réussir à l'école et à être en meilleure santé physique, mentale et émotionnelle.

Idées pour l'aider à bouger davantage :



Passer du temps à l'extérieur aide les enfants à bouger davantage, à rester assis moins longtemps et à jouer plus longtemps.



Accompagnez votre enfant au parc et jouez avec lui.



Proposez des activités variées pour que votre enfant puisse décider de ce qu'il aime le plus.

Pour obtenir plus d'idées, allez à :

activeforlife.com/fr



Il y a un risque élevé de maladie de Lyme dans notre région.

Vérifiez que votre enfant n'a pas de tique après avoir joué à l'extérieur, en particulier du printemps au début de l'automne.

Pour obtenir plus de renseignements ou savoir comment retirer une tique, allez à :

SoutheastPH.ca/Lyme

Disponible uniquement en anglais.



Comment aider mon enfant à manger une grande variété d'aliments?

Une relation positive avec la nourriture est importante pour la santé mentale et physique.



Aidez votre enfant à établir une relation positive avec la nourriture :

En tant qu'adulte, vous décidez quels aliments sont servis et à quel moment.



Encouragez les enfants à écouter les signaux de faim et de satiété en les laissant décider de la quantité à manger.

Créez un environnement alimentaire sans pression en introduisant de nouveaux aliments en même temps que des aliments familiaux.



Réfléchissez à la façon dont vous parlez de la nourriture. Évitez d'utiliser des mots comme « jour spécial », « mauvais aliment », « bon aliment » ou « récompense ». Appelez plutôt les aliments par leur nom et décrivez-les simplement sans jugement. Parler de leur couleur, de leur saveur, de leur texture ou de leur odeur est un excellent moyen d'éveiller la curiosité des enfants et de développer leurs connaissances.



Préparer la boîte à dîner

Les enfants ont habituellement environ 20 minutes pour manger le midi.



Suggestions pour donner à votre enfant assez de temps pour manger :



Lavez et pelez les fruits.



Préparez de petites portions de la taille d'une bouchée.



Utilisez des contenants faciles à ouvrir et demandez-leur de s'entraîner à les ouvrir et à les fermer.

Autres suggestions :



Prévoyez une bouteille d'eau réutilisable



Attention aux allergies! Certaines écoles interdisent des aliments qui pourraient exposer des enfants à un risque élevé de réaction allergique anaphylactique.



Vérifiez auprès de votre école si de la nourriture est fournie tout au long de la journée. De nombreuses écoles de la région de SPSE proposent un programme de nutrition pour les élèves.

Pour obtenir des idées sur la planification des repas :

Healthy.Schools@SoutheastPH.ca

SoutheastPH.ca/FoodChoices



Pourquoi le déjeuner est-il important?

Les enfants qui prennent un déjeuner santé obtiennent l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin pour se développer, apprendre et bouger.



Essayez ces déjeuners rapides et faciles :



Une tortilla avec de légumes hachés et des œufs brouillés.



Gruau accompagné de morceaux de pomme et de cannelle, de noix hachées ou de graines de tournesol.



Un muffin anglais à grains entiers garni de fromage fondu, d'une tranche de tomate et d'épinards.



Bouillie de riz (Congee) avec gingembre et légumes sautés.

Prenez l'habitude de préparer un déjeuner équilibré et donnez l'exemple en prenant vous-même un déjeuner équilibré pour commencer votre journée.

Pour obtenir des légumes et des fruits au prix de grossiste :

Good Food Box

foodcorelgl.ca

goodfoodbox@kchc.ca

shop.cdcquinte.com



Comment mon enfant peut-il se rendre à l'école?

Se rendre à l'école de façon active à pied, à vélo ou en autobus permet à votre enfant de faire plus d'activités physiques et d'arriver à l'école plus alerte et prêt à apprendre.

À pied :



- Marchez sur le trottoir s'il y en a un.
- Utilisez les passages pour piétons et suivez les signaux des brigadiers. Ne traversez pas la rue ailleurs.

À Vélo :



- Portez un casque.
- Apprenez et utilisez les signaux manuels.
- Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés.

En autobus scolaire :



- Assurez-vous que les chauffeurs d'autobus vous voient avant de traverser la rue.

Sécurité près de l'école :



- Si vous devez prendre la voiture, stationnez-la à l'écart de l'école pendant les heures où les parents déposent et reprennent leurs enfants.
- Stationnez-la à quelques maisons de l'école et faites le reste de la distance à pied.

Pour en savoir plus :

[transportscolaire.ca/
security-resources](https://transportscolaire.ca/security-resources)



ontarioactiveschooltravel.ca





Comment puis-je aider le développement de mon enfant?



Ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires de l'Ontario. Découvrez les programmes qui peuvent soutenir le développement de votre enfant, de la naissance jusqu'à l'entrée à l'école. Découvrez où obtenir de l'aide si vous avez des préoccupations.



Allez sur Ontario.ca/page/early-child-development.



Si vous avez des préoccupations concernant le développement de votre enfant : Le carrefour BonDépart peut vous aider à explorer les forces et les besoins de votre enfant et vous diriger vers des services utiles.



City of Kingston, and Frontenac and Lennox & Addington Counties and Leeds, Grenville & Lanark Counties: kidsinclusive.ca/fr/services-et-programmes/services-specialises/smartstart-hub-2



Hastings and Prince Edward Counties: bit.ly/SmartStartQuinte



Outils d'évaluation du développement

de l'enfant : Cernez les besoins ou les préoccupations que vous pouvez avoir au sujet de votre enfant, abonnez-vous à un bulletin d'information gratuit et renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire avec votre enfant à la maison. Allez à eyci.healthhq.ca/fr.



Si vous souhaitez obtenir une évaluation du développement de votre enfant, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou consultez l'un des services suivants :

Visitez les pages suivantes sur l'évaluation du développement et des compétences socio-émotionnelles selon l'âge et les étapes de développement :

- Comtés de Hastings et Prince Edward, cythpe.com/family-friendly-docs.
- Ville de Kingston et comtés de Frontenac, Lennox et Addington, maltbycentre.ca/iemh-care-pathway/?lang=fr.



Dans les comtés de Leeds, Grenville et Lanark, composez le 1 800 660-5853, poste 2467 pour parler à une infirmière ou un infirmier de la santé publique.



Comment prévenir la transmission de maladies?

Partager, c'est bien, sauf s'il est question de microbes!

Aidez à prévenir la propagation de maladies :

- Apprenez à votre enfant à tousser et à éternuer dans un mouchoir ou son coude.
- Gardez votre enfant à la maison s'il est malade.
- Apprenez à votre enfant à ne pas partager ses boissons, ses ustensiles, son baume à lèvres et les autres objets en contact avec sa bouche ou sa salive.
- Tenez à jour ses vaccins systématiques et saisonniers.

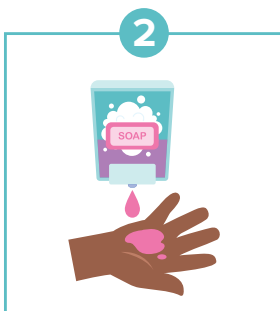
Apprenez à votre enfant à se laver les mains :

- avant de préparer ou de manger de la nourriture
- après être allé aux toilettes
- après avoir éternué, toussé, s'être mouché et s'être essuyé le nez
- après avoir joué dehors
- après avoir touché des animaux domestiques ou manipulé des déchets.

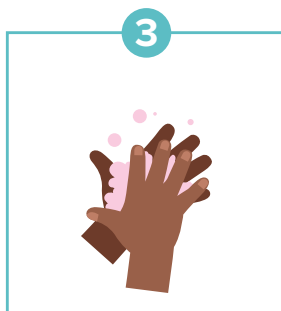
Comment se laver les mains



Se mouiller les mains.



Prendre du savon.



Frottez-vous les mains pendant 20 secondes.



Bien se rincer les mains.



Sécher ses mains avec un essuie-tout.



Fermer le robinet avec l'essuie-tout.

Pour en savoir plus :

bit.ly/SoinsNosEnfant





Comment garder les dents de mon enfant en santé?

Les parents peuvent aider leurs enfants à prendre soin de leurs dents. Brossez leurs dents, passez la soie dentaire et allez chez le dentiste régulièrement.

Il faut se brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes.



Les enfants ont besoin d'aide pour se brosser les dents.



Brossez en faisant de petits cercles le long des gencives.



Utilisez un peu de dentifrice au fluorure (l'équivalent d'un pois).



Passez la soie dentaire entre les dents de votre enfant tous les jours.

Si vous n'avez pas les moyens de payer pour des soins dentaires, nous pouvons peut-être vous aider.

Le programme Beaux sourires Ontario offre des soins dentaires gratuits aux enfants admissibles. Visitez le site Web.ontario.ca/beauxsourires

Consultez le nouveau Régime canadien de soins dentaires, Canada.ca/Dentaire

Votre enfant pourrait être admissible aux deux programmes.





Y a-t-il un dépistage dentaire à l'école?

Chaque année, l'équipe responsable de la santé dentaire à Santé publique du Sud-Est examine les dents des enfants de la maternelle, de la 2e année et d'autres classes.



Le dépistage consiste en un examen rapide de la bouche à l'aide d'un miroir buccal stérilisé. L'équipe envoie ensuite une carte à la maison pour transmettre les résultats de l'examen.

Pour d'autres conseils sur les soins dentaires, allez à :

SoutheastPH.ca/TipsforHealthyTeeth



Votre enfant a-t-il besoin de soins dentaires?

Le programme Beaux sourires Ontario offre des soins dentaires gratuits aux enfants admissibles de 17 ans et moins.

Les soins dentaires comprennent le nettoyage des dents, l'examen et le traitement.



Mon enfant a-t-il besoin de lunettes?

Emmenez votre enfant passer un examen de la vue gratuit chez un optométriste. Les examens de la vue chez l'optométriste sont gratuits pour les enfants qui ont une carte Santé de l'Ontario.

Les enfants de la maternelle peuvent obtenir des lunettes gratuites*.

Pour en savoir plus, visitez le site du programme **EyeSeeEyeLearn.ca** ou appelez votre ophtalmologiste.

*Après des ophtalmologistes qui participent au programme Eye See Eye Learn.



Pour en savoir plus sur la santé des yeux, consultez : **SoutheastPH.ca/SchoolVision**



Comment protéger mon enfant des risques liés au tabac, au vapotage et au cannabis?

L'empoisonnement accidentel d'un enfant à un produit comestible du cannabis ou le liquide de vapotage est un risque grave.



Pour éviter ce risque, traitez les produits comestibles du cannabis et le liquide de vapotage comme les autres produits dangereux dans la maison :



Gardez-les dans un endroit verrouillé hors de la portée des enfants.



Gardez-les séparés des aliments et des boissons que votre enfant prend régulièrement.

Pour protéger vos enfants, il est interdit de fumer et de vapoter :



sur la propriété de l'école et à moins de 20 mètres de celle-ci.



dans un véhicule transportant des enfants de 16 ans ou moins.

Pour en savoir plus sur l'empoisonnement au cannabis chez les enfants, allez à :

bit.ly/Cannabis-Poisonings-FR





Coordonnées

Belleville

1179, rue North
Park, Belleville
(Ontario) K8P 4P1

Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30

Téléphone :
613 966-5500

Sans frais :
1 800 267-2803

Brockville

458, boul. Laurier,
Brockville (Ontario)
K6V 7A3

Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h et
de 13 h à 16 h 30

Téléphone :
613 345-5685

Sans frais :
1 800 660-5853

Kingston

221, av. Portsmouth,
Kingston (Ontario)
K7M 1V5

Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30

Téléphone :
613 549-1232

Sans frais :
1 800 267-7875

SoutheastPH.ca

Facebook: @SoutheastPublicHealth

Instagram: @SEPH_SPSE



Il est permis de reproduire ce matériel à des fins non lucratives sans l'autorisation de Santé publique du Sud-Est à condition que la source soit mentionnée. Toute modification du contenu ou republication du matériel doit être approuvée par Santé publique du Sud-Est.