

Entrée à la maternelle

Informations sur la santé
publique concernant
votre enfant



KFL&A
Public Health

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 suivre le développement de mon enfant?
- 14** Comment prévenir la transmission de maladies?
- 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** Services de soutien parental du Bureau de santé de KFL et A



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 ressentent toutes sortes d'émotions à l'idée de commencer 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/fr/page/trouver-un-centre-pour-lenfant-et-la-famille-y-va.





Comment communiquer les informations concernant les vaccins de mon enfant?

Au moment d'inscrire votre enfant à l'école, vous devez aussi transmettre au Bureau de santé de KFL et A 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 contactez le Bureau de santé de KFL et A si vous n'avez pas de fournisseur de soins.

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

Il revient aux parents et aux tuteurs de signaler les vaccins des enfants au Bureau de santé de KFL et A.

Internet

kflaph.ca/DeclarationDimmunisation

Poste

Bureau de santé de KFL et A - Immunisation
221, avenue Portsmouth,
Kingston, (Ontario) K7M 1V5

Tél

613-549-1232 ou 1-800-267-7875

Courriel

Immunization@kflaph.ca

Télééc

613-549-0985



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 le Centre Maltby pour obtenir des conseils gratuits :

<https://maltbycentre.ca/?lang=fr>
ou 1 844 855 8340

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 :

kflaph.ca/ParentMentalHealth
Disponible uniquement en anglais.



Santé mentale des élèves :
smho-smso.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 4 ans	De 10 à 13 heures
De 5 à 13 ans	De 9 à 11 heures

Informations
sur le
sommeil
des enfants
d'âge
scolaire:

**kflaph.ca/
ChildSleep**

Disponible
uniquement
en anglais.



**soinsdenosenfants.
cps.ca**



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.

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 :

kflaph.ca/MaladieDeLyme

Pour obtenir plus d'idées, allez à :

activeforlife.com/fr



kingstongetsactive.ca/activ-kids



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. Il existe de nombreuses façons d'aider votre enfant à établir une telle relation avec la nourriture :



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 familiers.



Réfléchissez à la façon dont vous parlez de la nourriture. Évitez d'utiliser des mots comme « jour spécial », « mauvais aliment », « bon aliment » ou « récompense ». Vous pouvez remplacer ces mots par des énoncés neutres et concrets qui décrivent les aliments. Voici des exemples : « J'aime le goût de ces bonbons, mais quand j'en mange beaucoup, je me sens très fatigué » ou « Les légumes comblent ma faim et me donnent de la force ».



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 KFL et A proposent un programme de nutrition pour les élèves.

Pour obtenir des idées sur la planification des repas :

Soutien aux écoles saines
613-549-1232 ou 1 800-267-7875, poste 1102.
Healthy.Schools@kflaph.ca
kflaph.ca/AlimentationSaine



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 :



Un roulé garni de légumes hachés et d'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.



Des œufs avec une rôtie à grains entiers, des tranches d'orange et un verre de lait.

Essayez de toujours faire un déjeuner équilibré à la maison. Soyez un modèle positif en commençant votre journée par un déjeuner équilibré.

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

Good Food Box Kingston
613-530-2239
goodfoodbox@kchc.ca



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



kflaph.ca/TransportActif





Comment suivre le développement de mon enfant?



La liste de vérification Looksee est un outil canadien qui aide à suivre le développement de l'enfant de zéro à six ans. Si vous avez des questions ou avez besoin d'aide pour accéder à la liste en raison des frais, appelez les services de soutien parental de KFL et A au 613 549-1154. Allez à lookseechecklist.com/fr.



Developmental Milestones est une application gratuite des Centres for Disease Control and Prevention qui permet de faire le suivi du développement de l'enfant. Allez à cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html.

Disponible uniquement en anglais.





 **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 <https://eyci.healthhq.ca/fr>



 **Si vous avez des inquiétudes 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. Allez à kidsinclusive.ca/fr



Renseignements :

Être parent à KFL et A

613-549-1154 ou 1-800-272-7875, poste 1555.

Parenting@kflaph.ca



Comment prévenir la transmission de maladies?

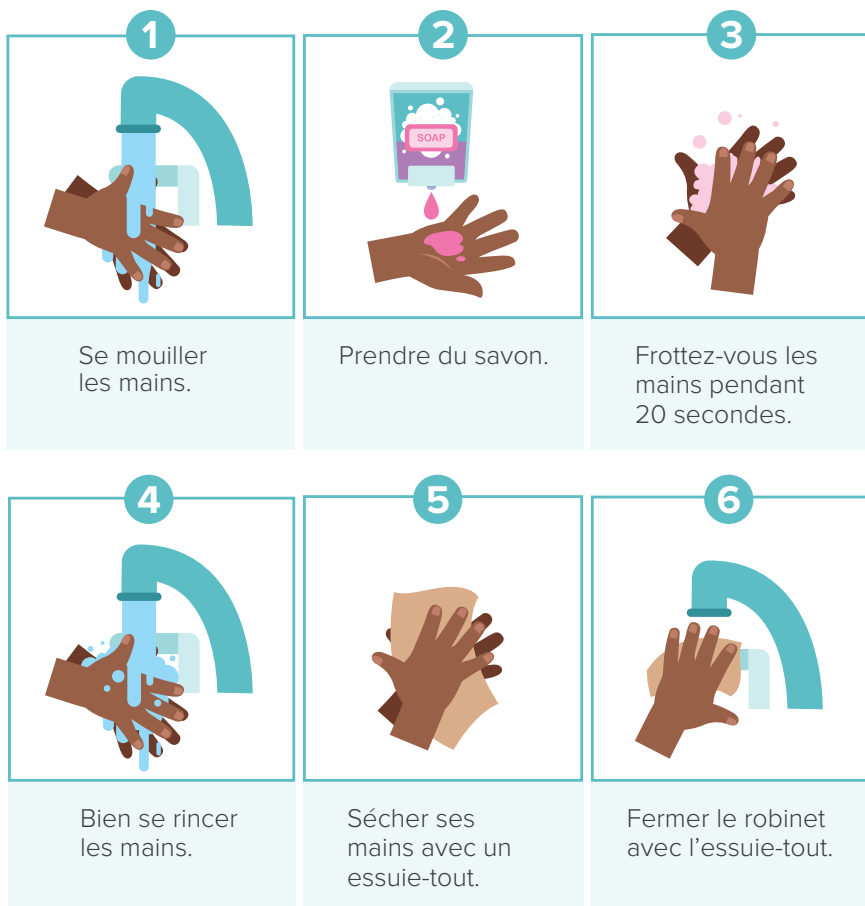
Partager, c'est bien, sauf s'il est question de microbes!

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.



Renseignements :

[soinsdenosenfants.cps.ca/
handouts/health-
conditions-and-treatments](https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments)



kflaph.ca/MaladiesInfantiles





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.



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



Brossez en faisant de petits cercles le long des gencives.



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

Pour plus de conseils sur le soin des dents de votre enfant :

kflaph.ca/SoinsDentaire



Si vous ne pouvez pas payer pour des soins dentaires, nous pouvons peut-être vous aider.

Beaux sourires Ontario offre des soins dentaires gratuits aux enfants admissibles.

Visitez **kflaph.ca/BSO**



Consultez le nouveau **Régime canadien de soins dentaires** à l'adresse **Canada.ca/Dentaire**.

Votre enfant peut être admissible à ces deux programmes.



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

Chaque année, l'équipe responsable de la santé dentaire au Bureau de santé de KFL et A 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

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.

Si vous n'êtes pas capable de payer les soins dentaires, communiquez avec nous pour vérifier si vous êtes admissible à une aide.

KFL&A Public Health dental program

613-549-1232 ou 1-800-267-7875, poste 1218

kflaph.ca/SanteDentaire





Mon enfant a-t-il besoin de lunettes?

Emmenez votre enfant passer un examen de la vue gratuit chez un optométriste. Ils 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 :

Être parent à KFL et A Bureau de santé de KFL et A

613-549-1154 ou
1-800-267-7875, poste 1555

kflaph.ca/VisionDeLenfant



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 est un risque grave.

Pour éviter ce risque, traitez les produits comestibles du cannabis 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 les 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 :

bit.ly/3QaOQlg



Pour obtenir de l'aide pour arrêter ou diminuer votre consommation de tabac :
Ligne d'information sur le tabac

613-549-1232 ou

1-800-267-7875, poste 1333

til@kflaph.ca





Services de soutien parental du Bureau de santé de KFL et A

Connectez-vous en contact avec une infirmière autorisée pour discuter de grossesse, d'allaitement, de nutrition, du développement de votre enfant, de votre bien-être et bien plus encore.

613-549-1154 ou 1-800-267-7875, poste 1555

Parenting@kflaph.ca

Facebook: @ParentinginKFLA

Bureau de santé de KFL et A

221, avenue Portsmouth, Kingston ON K7K 1V5

613 549-1232 ou 1 800 267-7875

kflaph.ca

Il est permis de reproduire ce document à des fins non lucratives sans communiquer avec le Bureau de santé de KFL et A à condition de mentionner la source. Toute modification ou réédition du contenu doit être approuvée par le Bureau de santé de KFL et A.