


LA RENTRÉE SCOLAIRE, C'EST aussi le sommeil !

40% des enfants manque de sommeil parce qu'ils ont un horaire trop chargé.
Dormir 10 à 11 heures par nuit peut tout changer !

- ✓ Améliorer la mémoire;
- ✓ Améliorer l'humeur et le comportement;
- ✓ Favoriser l'attention chez les jeunes;
- ✓ Améliorer le rendement scolaire;
- ✓ Diminuer les risques d'obésité ;
- ✓ Diminuer les risques d'être malade.

	Heure du réveil							
	6 h 00	6 h 15	6 h 30	6 h 45	7 h 00	7 h 15	7 h 30	
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	21h00	21h15	21h30
	11 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45
	12 ans	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45

Merci de l'attention que vous prêterez à notre message.

N. B. : Pour plus d'information, communiquez avec le service Info -Santé de votre CLSC (811).

Infirmière clinicienne

Téléphone

Date

Éducation-**P**romotion-**P**révention de la santé

RÉFÉRENCES

Lignes directrices pour le contrôle de la pédiculose du cuir chevelu dans les écoles et les services de garde éducatifs à l'enfance Juillet 2012
Harmonisé avec les protocoles infirmiers d'Info-santé
La santé scolaire commence à la maternelle L'équipe santé scolaire CSSS Jonquière juillet 2016

Élaborée : septembre 2016
À réviser : septembre 2018

SAP : 300000

Cat :