

CONSEILS SANTÉ DE L'INFIRMIÈRE DE L'ÉCOLE

COMMENT SE LAVER LES MAINS



Lavage des mains : Le plus souvent possible ; durée : 20 secondes. Si eau et savon non disponibles, utiliser gel désinfectant. Le lavage des mains demeure le meilleur moyen pour prévenir les infections.

POUX...

Comment prévenir les poux de tête?

- **Garder les cheveux attachés**
- **Rappeler aux enfants :**
 - d'éviter de se coller la tête contre celle des autres
 - de placer tuque, casquette et foulard dans la manche de leur manteau
 - examiner régulièrement (1fs/sem.) la tête de votre enfant avec un peigne fin (à poux)

Si vous trouvez des poux ou des lentes...

- Appliquez le plus tôt possible un traitement contre les poux
- Avisez immédiatement l'école, le service de garde et les personnes ayant été en contact étroit avec la personne infestée
- Retirez temporairement votre enfant de ces milieux jusqu'à la première application du traitement
- **Examinez** la tête de **toutes les personnes** dans votre famille à tous les jours avec un peigne fin

La collaboration des parents est essentielle pour la prévention et le contrôle des poux de tête

↳ www.msss.gouv.qc.ca

RHUME ET GRIPPE :

- Bien s'hydrater
- Utiliser le pli du coude lors des éternuements et de la toux afin que les mains ne soient pas contaminées
- Gouttes nasales : 1 tasse d'eau bouillie 5 minutes + ½ c. à thé de sel, 2-3 gouttes dans chaque narine

DIARRHÉE :

Solution maison : 1 ½ tasse jus d'orange non sucré sans pulpe + 2 ½ tasses d'eau bouillie 5 minutes + ½ c. à thé de sel

MAL DE GORGE :

- Bien s'hydrater
- Prendre des croquettes de glace
- Surveiller la température
- Surveiller la couleur des crachats
- Consulter un médecin au besoin

HYGIÈNE CORPORELLE :

Bain ou douche chaque jour – brossage des dents après chaque repas et avant le coucher. Soie dentaire 1 fois/jour. Changer de sous-vêtement et de bas à chaque jour. Utiliser un bon anti sudorifique.

EXERCICES PHYSIQUES :

60 minutes d'activité physique par jour au moins 5 jours sur 7 jours.

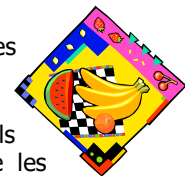
LE PETIT DÉJEUNER :

Rien ne vaut un bon "petit déjeuner" pour donner de l'énergie, favoriser un sentiment de bien-être tout au long de l'avant-midi, faciliter la concentration et être plus réceptif en classe. Un petit déjeuner équilibré doit comporter de 3 à 4 groupes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.



UNE BONNE COLLATION :

Grignoter, c'est santé! Surtout pour les mini-appétits. Les enfants ont de grands besoins en énergie malgré leur petite taille et leur petit estomac. Ils doivent donc manger plus souvent que les adultes.



Suggestions de bonnes collations pour l'école :

- orange, banane, pomme, raisins, fraises, cerises, prune, pêche ou poire
- pourquoi pas ananas, pamplemousse, cantaloup ou melon miel, en morceaux dans un petit plat
- carottes, céleri, navet, concombre, chou-fleur, brocoli, poivron, en crudités
- cubes ou bâtonnets de fromage, fromage en grains

INFO-SANTÉ 310-2477