

Ce bulletin a été créé par les Services de santé du Timiskaming pour les éducateurs, les parents et les tuteurs qui s'occupent actuellement d'enfants et d'adolescents. L'enfance est la période pendant laquelle les comportements et les pratiques d'hygiène sont acquis. Par ailleurs, l'adolescence est la période pendant laquelle les jeunes adoptent des comportements positifs en matière de santé et des comportements risqués. Au départ, ce bulletin se voulait une ressource pour les enseignants en milieu scolaire. Toutefois, étant donné la fermeture actuelle des écoles, nous l'avons transformé en bulletin pour QUICONQUE enseigne aux enfants!



Bravo à vous tous d'aider les élèves à apprendre autrement!

Vous trouverez ci-dessous des ressources, des activités liées au curriculum et plus encore. Toutes ces ressources visent à favoriser le bien-être des élèves.



Cette ressource est seulement disponible en anglais

Jetez un coup d'œil à Kids Boost Immunity^{MC} pour obtenir des leçons gratuites en sciences, en sciences humaines et en santé créées par des enseignants pour inspirer l'apprentissage numérique afin de soutenir UNICEF Canada.

De nouvelles leçons sur la COVID-19 ont été ajoutées, notamment : ce qu'il est important de savoir pour rester en santé et comment éviter la désinformation.

Des leçons diversifiées faisant appel à des questionnaires interactifs qui reflètent le curriculum de votre province en matière de sciences, de santé et de sciences humaines – tout cela gratuitement.

Pour chaque questionnaire que les élèves remplissent, nous ferons don d'un vaccin à quelqu'un qui en a besoin! [Voici comment ça fonctionne.](#)

C'est tellement facile à utiliser! Après votre inscription, il vous suffira de 5 à 10 minutes pour comprendre comment ça fonctionne!

ÉTAPE 1 : Inscrivez-vous comme enseignant

(créez un compte d'enseignant en remplissant un simple formulaire en ligne en seulement une minute)

ÉTAPE 2 : Créez une équipe (classe)

ÉTAPE 3 : Demandez à vos élèves de se joindre à l'équipe

**CLIQUEZ ICI
POUR COMMENCER**

<https://kidsboostimmunity.com/how-it-works>





RECETTE DU MOIS

Non disponible en français

Poivrons farcis aux œufs et au fromage

<http://www.eatingwell.com/video/8540/how-to-make-cheesy-egg-stuffed-peppers/>

<http://www.eatingwell.com/article/17485/50-inspiring-omelet-filling-ideas/>

PROGRAMME DE DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES DANS LE NORD DE L'ONTARIO

Le Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO) permet de fournir, toutes les semaines, des légumes et des fruits aux élèves. Le programme est entièrement subventionné par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée (MSSLD) et il est géré collectivement par la Ontario Fruit and Vegetable Growers' Association (OFVGA), les bureaux de santé locaux et les conseils scolaires.

Pendant la pandémie de COVID-19, le PDFLNO s'est allié au Programme alimentaire à l'intention des étudiants de la Croix-Rouge canadienne, l'Armée du Salut de New Liskeard et l'Armée du Salut de Kirkland Lake pour distribuer des paniers de nourriture aux élèves qu'on peut passer prendre aux deux banques alimentaires de l'Armée du Salut ainsi qu'à d'autres endroits. Chaque panier de nourriture comprend des collations fournies par le Programme alimentaire à l'intention des étudiants ainsi qu'un sac de fruits et un sac de légumes fournis par le PDFLNO.

Quelle est la marche à suivre pour recevoir un panier de nourriture?

Si votre enfant est inscrit à toute année d'études allant de la maternelle à la 12^e année, et que votre école ne vous a pas encore donné de renseignements sur la façon de faire, suivez les **deux étapes simples** ci-dessous :

Remarque : Si ce service vous intéresse, mais que votre enfant n'est pas dans une année d'études de la maternelle à la 12^e année, communiquez avec l'organisme concerné, qui pourra peut-être prendre des dispositions particulières.

1. Déterminez le point de ramassage et l'heure qui vous conviennent le mieux.

Emplacement	Jour	Heure	Organisme
Armée du Salut de New Liskeard	Vendredi	Entre 10 h et midi	Armée du Salut de New Liskeard
Elk Lake (ramassage en bordure du trottoir à Elk Lake)	Lundi	Appeler les Services de santé du Timiskaming	Services de santé du Timiskaming 1 866 967-9355, poste 2278
Stationnement de l'école Kerns Public School	Vendredi	Entre midi et 14 h	Services de santé du Timiskaming 1 866 967-9355, poste 2278

Emplacement	Jour	Heure	Organisme
Cobalt (stationnement de l'école St. Patrick School)	Vendredi	Entre 14 h et 15 h	Croix-Rouge 705 679-3191
Temagami Legion	Vendredi	Entre 13 h et 18 h**	Services de santé du Timiskaming 1 866 967-9355, poste 2278
Banque alimentaire de Haileybury	Jeudi	Entre 10 h et midi	Croix-Rouge 705 679-3191
Stationnement de l'école Englehart Public School	Vendredi	Entre midi et 13 h	Croix-Rouge 705 679-3191
Stationnement de l'école Assomption d'Earlton	Vendredi	Entre 13 h et 13 h 30	Croix-Rouge 705 679-3191
*Armée du Salut de Kirkland Lake	Mercredi	Entre 13 h et 15 h	Armée du Salut de Kirkland Lake
Stationnement de l'hôtel de ville de Larder Lake	Vendredi	14 h	Armée du Salut de Kirkland Lake
Stationnement du bureau de comté de McGarry	Vendredi	15 h	Kirkland Lake Salvation Army

2. Présentez-vous et prenez un sac! Rien de plus simple!

* Remarque : Si vous prévoyez ramasser les provisions à l'**Armée du Salut de Kirkland Lake** le mercredi, RSVP avant 17 h le mardi en cliquant sur le lien suivant : <https://salvationarmykirklandlake.book-appointment.com/>

Si vous avez des questions, communiquez avec l'organisme concerné, selon l'emplacement choisi!

SOYEZ UN MODÈLE À SUIVRE

Montrez à vos enfants que vous mangez et savourez des fruits et des légumes!

Le saviez-vous? Lorsque vous partagez un repas à la table en famille, vous mangez mieux.

Les enfants qui prennent leurs repas en famille mangent plus de fruits et de légumes; consomment plus d'aliments et de boissons riches en calcium, comme du lait; et consomment moins de boissons sucrées. Le partage de repas permet de jaser avec les personnes que nous aimons. C'est une occasion de réduire le stress et de forger des relations positives avec nos proches. Cela peut aider nos enfants à obtenir de meilleurs résultats à l'école et à améliorer leur condition physique, tout en les rendant moins susceptibles de consommer des drogues et de l'alcool.

Journées spéciales en mai

[Semaine de la santé mentale](#) – 6 au 12 mai

[Journée mondiale sans tabac](#) – 31 mai

[Mai est le mois du vélo partout!](#) (aussi appelé le mois du transport scolaire actif)

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE – MÉNAGE DU PRINTEMPS!

« L'organisation et le ménage nous permettent de bouger et de faire de l'activité physique. Il est reconnu que tout type d'exercice aidera à réduire le stress, ce qui contribue à améliorer notre santé mentale. Le fait de vivre dans un endroit organisé et propre favorise la détente. Cela vous permettra de vous ressourcer et de voir les choses plus clairement. » Dennise Conforti, présidente des Organismes professionnels au Canada.

Il y a de plus en plus de questions concernant les meilleures façons de faire le ménage dans nos maisons pour prévenir la propagation du virus. Chaque jour, vous devez nettoyer les endroits où il y a beaucoup de circulation, comme l'entrée de votre maison, où votre famille et vous-même entrez et sortez.

Les produits ménagers représentent la première ligne de défense pour nettoyer les surfaces souillées. Vous devez aussi utiliser des produits désinfectants contenant 70 % d'alcool après avoir nettoyé les surfaces. **N'oubliez pas : vérifiez toujours la date d'expiration sur les produits désinfectants et assurez-vous que l'étiquette des produits présente un numéro d'identification de médicament ou DIN (numéro à huit chiffres). Cela indique que le produit est approuvé par Santé Canada.**

Vous pouvez préparer votre propre désinfectant pour tuer le virus de la COVID-19 en mélangeant une partie d'eau de Javel avec neuf parties d'eau. Mélangez bien la solution et veillez à nettoyer les surfaces souillées avec de l'eau et du savon avant de les désinfecter. **Ne préparez pas d'autres types de nettoyants et de désinfectants, car ils n'ont pas été mis à l'essai ou approuvés pour une utilisation au Canada. Ces types de produits pourraient être dangereux pour votre santé et entraîner des lésions cutanées et pulmonaires.**

IMMUNISATION-VACCINATION

Même si l'accent est mis sur la COVID-19 en ce moment, il est important de protéger les enfants et les adolescents contre toutes les maladies pouvant être évitées par la vaccination.

Le ministère de la Santé de l'Ontario recommande la prestation des services de vaccination pendant la pandémie de COVID-19, en prenant des mesures de protection appropriées. Puisque les séances régulières de vaccination dans les écoles n'auront pas lieu ce printemps, nous invitons les parents à communiquer avec les Services de santé du Timiskaming pour prendre rendez-vous pour la vaccination des élèves à notre bureau, si cela est possible. Les Services de santé du Timiskaming pourraient aussi inviter les parents par la poste ou par téléphone, selon ce que nous sommes en mesure de faire. Pour les élèves qui ne peuvent pas se présenter au bureau, nous ferons un suivi dans les écoles et offrirons des séances de rattrapage à l'automne, lorsque ce sera sécuritaire de le faire.

Les vaccins suivants auraient été administrés pendant les séances régulières de vaccination dans les écoles :

- **7^e année** : la deuxième dose du vaccin contre le virus du papillome humain (VPH) et l'hépatite B et tout rappel pour le vaccin conjugué contre le méningocoque.
- **Élèves de 14 à 16 ans** : vaccin combiné contre la diphtérie, la coqueluche et le tétanos (dcaT).

Pour les élèves de **4 à 6 ans qui doivent recevoir une dose de rappel**, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou avec les Services de santé du Timiskaming pour prendre rendez-vous.

Pour obtenir de l'information sur les vaccins requis pour les enfants d'âge scolaire, visitez le site Web suivant : www.ontario.ca/fr/page/la-vaccination-des-enfants-qui-vont-lecole. Vous pouvez déclarer des vaccins et passer en revue les dossiers de vaccination des élèves à l'adresse suivante :

http://www.timiskaminghu.com/default.aspx?content_id=281&website_language_id=4.

YMCA À LA MAISON

Dans le contexte de la COVID-19, les YMCA partout au Canada ont lancé le programme **YMCA à la maison**, un YMCA virtuel sur le Web qui offre gratuitement des cours de conditionnement physique, des programmes pour les enfants et des ressources sur le bien-être personnel. En moins de trois semaines, plus de 4 000 personnes se sont abonnées à YMCA à la maison. Le site a reçu plus de 75 000 visites en provenance du Canada, des États-Unis, de l'Australie et même de plus loin.

Pour soutenir les cours virtuels, le YMCA est maintenant fier de présenter son **cours de gym** – un programme virtuel gratuit d'éducation physique offert aux élèves partout au Canada.

Présenté par des instructeurs de conditionnement physique certifiés, le **cours de gym du YMCA** offrira du contenu canadien fondé sur les programmes de santé et de conditionnement physique de YMCA Canada et sur les lignes directrices canadiennes sur l'activité physique. Les ateliers d'entraînement seront conçus pour compléter le programme d'éducation physique. Nous encourageons les conseils scolaires à rendre cette ressource disponible auprès des élèves pendant la fermeture des écoles.

Pour obtenir un aperçu du **cours de gym du YMCA**, consultez le site Web suivant :

<https://www.ymcachezvous.com/gymy>.

SERVICES DENTAIRES D'URGENCE DISPONIBLES

Même si les services dentaires non urgents ont été suspendus pendant la pandémie de COVID-19, vous pouvez tout de même obtenir des services dentaires d'urgence dans le district du Timiskaming. **Si un élève est admissible au programme Beaux sourires Ontario et qu'il a besoin de soins dentaires urgents, nous pouvons le mettre en contact avec des services dentaires d'urgence gratuits.**

Les familles peuvent communiquer avec les Services de santé du Timiskaming en composant le 1 866 747-4305 (sans frais) pour présenter une demande ou obtenir plus d'information.

TRANSPORT SCOLAIRE ACTIF DU TIMISKAMING

Mai est le mois du vélo partout!

Les promenades en vélo sont une excellente façon pour les enfants (et les adultes!) de faire l'activité physique dont ils ont besoin pour rester en santé.

Le mois de mai donne à tout le monde un petit coup de pouce pour découvrir comment l'utilisation d'un vélo peut rendre les trajets quotidiens plus agréables! Le vélo ne sert pas seulement à se rendre à l'école. C'est aussi une excellente façon de rester en santé (et en sécurité), de faire de l'exercice, des courses et de passer du temps en famille.



Le Transport scolaire actif (TSA) du Timiskaming affichera une série de défis, d'activités, d'aventures en plein air et d'idées d'apprentissage à la maison tout au long du mois. Aimez et suivez la page [Facebook](#) et la page Instagram du TSA du Timiskaming pour demeurer à l'affût. #Aventureenpleinair

Êtes-vous prêt pour votre premier défi?

Le mois du vélo partout – Carte de bingo sur la sécurité en vélo (en anglais seulement)



Défi : faites les activités décrites dans chaque case, discutez-en et faites une marque sur les cases après avoir réalisé les tâches correspondantes. Envoyez des photos de votre aventure et la carte remplie. Vous serez ensuite en vedette sur notre page Facebook à titre de champion du transport actif!

Vous pouvez envoyer vos photos à aeltermane@timiskaminghu.com ou écrire un message sur notre [page Facebook](#).

Bonne promenade!

Carte de bingo sur la sécurité en vélo

<p>Pratiquez le signal du virage à gauche</p>	<p>Créez une carte des itinéraires de votre quartier</p>	<p>Jetez un coup d'œil à la carte des sentiers de vélo dans la ville</p>	<p>Essayez la cloche de votre vélo</p>
<p>Décorez votre vélo</p>	<p>Apprenez à réparer la chaîne de votre vélo</p>	<p>Pratiquez le signal d'arrêt</p>	<p>Pratiquez le signal de ralentissement</p>
<p>Allez faire du vélo en famille</p>	<p>Pratiquez le signal du virage à droite</p>	<p>Gonflez vos pneus</p>	<p>Pratiquez le signal du virage à droite</p>
<p>Pendant vos promenades à pied, prenez une photo des voies réservées aux vélos ou des supports de vélos</p>	<p>Entraînez-vous à changer de vitesse tout en pédalant</p>	<p>Ajustez votre casque correctement</p>	<p>Ajustez le siège de votre vélo</p>

<https://www.stswr.ca/walkzone/home-support/active-transportation-bingo/>

JEUX EN PLEIN AIR

Malgré les restrictions relatives à la COVID-19, les jeux en plein air sont bons pour vous et votre famille! Profitez de l'air frais avec les membres de votre ménage; restez à deux mètres de distance des autres; et lavez-vous les mains quand vous rentrez chez vous.

Nous vous invitons à participer au défi de jeux en plein air! Cliquez sur le lien et amusez-vous avec nous!

[Défi 30 jours de jeux en plein air pendant la pandémie de COVID-19](#)

LE TABAGISME ET LE VAPOTAGE PEUVENT AGGRAVER LES SYMPTÔMES DU CORONAVIRUS



Le vapotage et le partage ne font pas bon ménage. Pour éviter la propagation des virus, il est important d'éviter de partager les appareils que l'on touche très fréquemment, comme les cigarettes électroniques.

Le saviez-vous? De nombreux indices suggèrent que l'exposition aux aérosols des cigarettes électroniques nuit aux cellules des poumons et diminue la capacité de combattre l'infection. Réduisez vos risques de contracter

le virus et protégez-vous.

Si vous fumez ou vapotez ou si vous souffrez de la COVID-19, vous pourriez éprouver des difficultés respiratoires. Réduisez vos risques de contracter le virus et protégez-vous. Gardez le contact avec Téléassistance pour fumeurs afin de fumer ou de vapoter moins ou de rester non-fumeur :

<https://www.smokershelpline.ca/fr-ca/home>

Partagez les ressources suivantes sur l'abandon du tabac pour aider les élèves à cesser de fumer ou de vapoter :

- Discutez avec un accompagnateur en abandon du tabac de Télésanté Ontario
1 866 797-0000 (sans frais)
- www.smokershelpline.ca/fr-ca/home
- Soutien par textos de Téléassistance pour fumeurs
Textez « ÉCRASONS » au 123456
- Concours Défi première semaine
Inscrivez-vous à <https://www.smokershelpline.ca/fr-ca/challenges/first-week-challenge/about>

Restez à l'affût du prochain bulletin pour obtenir plus d'information sur le vapotage et le tabagisme que vous pourrez partager avec votre groupe-classe.

CONNEXIONS TIMISKAMING CONNECTIONS

[Connexions Timiskaming Connections](#) est une Ligne de bénévoles COVID-19 qu'on a créée pour mettre en rapport les personnes qui ont besoin d'aide (membres de la communauté OU organismes à la recherche de bénévoles, comme les banques alimentaires) avec les membres de la communauté qui sont prêts à donner un coup de main.

Si vous avez besoin d'aide, ou si vous voulez vous porter volontaire pour aider les autres, appelez-nous ou envoyez-nous un courriel et nous vous mettrons en rapport avec le service qui convient.

- [Connexion Timiskaming Connections during / pendant COVID-19](#)
- [Volunteer Information Package | Information pour les bénévoles](#)
- [COVID-19 Support Request | Demande d'assistance](#)
- [Volunteer Sign-up | Inscription des bénévoles](#)

Vous ne vous sentez pas bien et vous ne savez pas trop si vous devriez passer un test de dépistage de la COVID-19?

Si vous pensez avoir des symptômes de COVID-19, appelez notre ligne de COVID-19 pour une subir une évaluation et pour voir si vous avez besoin un test de dépistage.

705 647-4305, poste 7 | 1 866 747-4305, poste 7

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 | samedi et dimanche, de 9 h à 12 h

Pendant la pandémie de COVID-19, l'infirmière et l'infirmier scolaires des Services de santé du Timiskaming demeurent disponibles auprès de la communauté scolaire pour répondre à vos questions et pour appuyer les écoles comme ils le font habituellement. N'hésitez pas à communiquer avec eux :

Logan Tullett : tullettl@timiskaminghu.com

Angela Labonte : labontea@timiskaminghu.com

RESTEZ INFORMÉ, RESTEZ EN SÉCURITÉ!

Vous pouvez trouver des ressources, notamment des fiches de renseignements, des affiches, des outils d'évaluation et les plus récentes données en cliquant sur les liens ci-dessous de Santé publique Ontario, de l'Agence de la santé publique du Canada et des Services de santé du Timiskaming :

- <https://www.timiskaminghu.com/90484/covid-19>
- <https://www.publichealthontario.ca/fr/diseases-and-conditions/infectious-diseases/respiratory-diseases/novel-coronavirus/public-resources>
- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/ressources-sensibilisation.html>



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit

New Liskeard
247, rue Whitewood
New Liskeard (Ontario)
705 647-4305
1 866 747-4305

Englehart
63, rue Fifth
Englehart (Ontario)
705 544-2221
1 877 544-2221

Kirkland Lake
31, chemin Station Nord
Kirkland Lake (Ontario)
705 567-9355
1 866 967-9355

www.timiskaminghu.com | [Facebook](#) | [Twitter](#)