

À VOS MARQUES, PRÊTS, MATERNELLE!

Ressources pour la maternelle



Mars 2022 (mis à jour Juillet 2024)

Préparé par

Emily Reynolds, infirmière de la santé publique
Services de santé du Timiskaming
247, avenue Whitewood
New Liskeard (Ontario) P0J 1P0
1 866 747-4305

Kaidan Hardy, agente de promotion de la santé publique
Bureau de santé Porcupine
169, rue Pine Sud
Timmins (Ontario) P4N 2K3
1 800 461-1818

Table de matière

À vos marques, prêts, partez! Examens médicaux à ne pas oublier	1
Santé mentale.....	4
Dîners santé pour l'école	5
Vie active.....	8
Atteindre un équilibre malgré une vie occupée.....	9
Enseigner les compétences – Transport actif.....	9
Se déplacer en toute sécurité!.....	10
Ressources et services offerts gratuitement à votre bureau de santé local	11

BIENVENUE À LA MATERNELLE



L'entrée à la maternelle, ce n'est pas de tout repos! Dans le présent document, vous trouverez des renseignements sur la façon de préparer votre enfant à sa première journée à l'école et ce sur à quoi vous attendre. Il comprend également des conseils pour favoriser un comportement sain afin de faciliter cette transition le plus possible.

À vos marques, prêts, partez! Examens médicaux à ne pas oublier.

1. Programme Beaux sourires Ontario pour les enfants et les jeunes : prévoyez un examen dentaire

Avoir des dents et des gencives en santé est un élément essentiel de la croissance de votre enfant. Il en a besoin pour bien manger et bien parler, sans compter que les dents et les gencives donnent aussi une forme à son visage. Les problèmes dentaires non traités peuvent nuire au sommeil, à l'estime de soi et à la capacité de se concentrer et d'apprendre. Il est important d'établir pour votre enfant une bonne routine d'hygiène dentaire le plus tôt possible. Vous devriez lui brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois. Aidez votre enfant brosser ses dents deux fois par jour pendant deux minutes chaque fois. N'oubliez pas la soie dentaire (oui, même pour les dents de lait).

Il existe des programmes de soutien financier disponibles pour aider à couvrir les frais dentaires. Des services préventifs gratuits peuvent être fournis aux familles éligibles au bureau de santé. Contactez le numéro ci-dessous pour plus d'informations.

Une fois par année, les hygiénistes dentaires autorisées du bureau de santé offrent des cliniques de dépistage dentaire aux élèves de la maternelle et du jardin d'enfants ainsi qu'à ceux de la 2^e, de la 4^e et de la 7^e année. Les élèves qui ont besoin d'un suivi ou dont les parents demandent un dépistage seront

également évalués. Il s'agit d'un examen visuel rapide qui permet de détecter les problèmes urgents qui causent ou causeront de la douleur. Les parents et les tuteurs seront informés de la tenue du dépistage; une hygiéniste dentaire fera un suivi en cas de problème urgent. Le dépistage dentaire ne remplace PAS l'examen dentaire réalisé régulièrement par un dentiste. Après l'examen de dépistage dentaire, chaque enfant recevra un document contenant les observations de l'hygiéniste dentaire et des renseignements sur les autres services auxquels l'enfant pourrait être éligible. Si des problèmes dentaires urgents sont détectés, vous recevrez une lettre par la poste et une hygiéniste dentaire communiquera avec vous.

Les rendez-vous réguliers chez le dentiste sont essentiels au maintien de la santé buccodentaire et à la prévention des problèmes dentaires. Pour en savoir plus long sur la façon dont nous pouvons vous aider, appelez le bureau de santé!



Équipe de soins dentaires du Timiskaming

705 647-4305 ou 1 866 747-4305)

Équipe de soins dentaires de Porcupine

705 267-1181 ou 1 800 461-1818

Santé visuelle : prévoyez un examen de la vue

La santé visuelle contribue largement à la croissance et au développement des enfants. En fait, 80 % de l'apprentissage en salle de classe passe par la vision; on estime que 25 % des enfants d'âge scolaire ont un problème de la vue qui nuit à leur capacité d'apprendre. Heureusement, il est possible de traiter de nombreux problèmes de la vue si on les détecte assez tôt. Beaucoup de troubles de la vision n'ont aucun symptôme et peuvent seulement être diagnostiqués par un optométriste. Les examens complets de la vue sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario une fois tous les 12 mois pour les personnes de 19 ans et moins. S'il y a lieu, les élèves de la maternelle ou du jardin d'enfants peuvent obtenir des lunettes gratuites grâce au programme **Je vois... J'apprends!**^{MD}, lequel est rendu possible grâce aux **optométristes participants** et aux entreprises partenaires.



Rester en bonne santé!

Réduisez le risque d'attraper et de transmettre des infections!

Quand vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir, le haut de votre manche ou le creux du coude.

Encouragez votre enfant à se laver les mains :

- après être allé aux toilettes;
- avant de manger;
- chaque fois qu'elles ont l'air sales;
- après avoir touché un animal;
- après avoir toussé ou éternué.



Rappelez aussi à votre enfant de ne pas partager des articles comme les bouteilles d'eau, les ustensiles et la nourriture.

Le site Web Soins de nos enfants est une excellente ressource offerte par la Société canadienne de pédiatrie. Pour vous renseigner sur les maladies et les infections courantes et sur la façon de prendre soin d'un enfant malade, visitez le www.soinsdenosenfants.cps.ca.

2. Vaccination : assurez-vous que la vaccination de votre enfant est à jour avant la rentrée.

Les parents ont vraiment à cœur le bien-être de leurs enfants; ils veulent, entre autres, les protéger contre les nombreuses maladies graves qui sont évitables par la vaccination et qui peuvent facilement se propager en milieu scolaire.

Conformément à la *Loi sur l'immunisation des élèves*, tous les élèves qui fréquentent une école en Ontario doivent avoir reçu tous les vaccins nécessaires contre les neuf maladies suivantes :

- Diphtérie
- Coqueluche
- Rougeole
- Tétanos
- Oreillons
- Polio
- Rubéole
- Infections au méningocoque C
- Varicelle (picote) pour les enfants nés en 2010 ou après



La loi oblige le bureau de santé à tenir un dossier de vaccination pour votre enfant durant toutes ses années scolaires. Par conséquent, les élèves de la maternelle doivent avoir reçu tous leurs vaccins selon le calendrier de vaccination systématique, y compris quelques vaccins administrés entre 4 et 6 ans. Il incombe aux parents et tuteurs de fournir au bureau de santé une

preuve que leurs enfants ont reçu tous les vaccins nécessaires, à moins d'avoir soumis une exemption valide pour des raisons médicales ou des motifs de conscience ou de croyance religieuse.

Pour passer en revue le dossier de vaccination de votre enfant, vous pouvez appeler le bureau de santé ou aller à un des sites Web suivants : [Services de santé du Timiskaming – dossier de vaccination](#) et [Bureau de santé Porcupine](#).

Santé mentale

L'entrée à la maternelle est une étape qui peut être stressante pour certains enfants et parents. Enseigner à votre enfant des stratégies d'adaptation et des façons de gérer ses émotions peut lui procurer les outils qu'il lui faut pour faire face à ce stress.



Mettez l'accent sur les mesures suivantes :

- Communiquer, écouter et répondre; utilisez ces stratégies pour aider votre enfant.
- Aider les enfants à bien se sentir dans leur peau. Pour ce faire, il suffit de les accepter comme ils sont.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le bien-être mental de votre enfant, vous trouverez des ressources en matière de soutien sur les sites Web suivants :

- Esprits sains, enfants sains
- [KHST! Ideas, Tips and Strategies.pdf](#)
- Santé mentale en milieu scolaire Ontario : <https://smho-smso.ca/parents-et-aidants-naturels/>
- Soins de nos enfants https://soinsdenosenenfants.cps.ca/handouts/mentalhealth/mental_health
- Mental Health Foundations – ressources pour les parents : [For Caregivers | mhfoundations-efft \(mentalhealthfoundations.ca\)](#)
- [Resources Archive - Institute of Child Psychology](#)

Dîners santé pour l'école

Un dîner santé donne aux enfants l'énergie et les nutriments qu'il leur faut pour apprendre et jouer.

Au moment de planifier les dîners, tenez compte des conseils ci-dessous :

- Consultez la politique de votre école concernant les allergies aux aliments.
- Consultez le [Guide alimentaire canadien](#).
- Préparez des dîners contenant toutes sortes de légumes, de fruits, d'aliments protéinés (comme du houmous, des œufs, du lait, du yogourt, du poisson ou du poulet).
- Choisissez des produits à base de grains entiers (comme des céréales, des craquelins, du pain ou des tortillas de grains entiers).
- Faites participer vos enfants. Les enfants qui aident à préparer leur dîner sont plus susceptibles de le manger. Utilisez des contenants que votre enfant peut ouvrir facilement.
- Emballez vous-même les repas au lieu d'acheter des repas déjà préparés, emballés et coûteux. Remplissez un contenant réutilisable à plusieurs compartiments de cubes de fromage, de morceaux de restes de poulet, de craquelins de grains entiers, de bâtonnets de légumes ou de tranches de fruits.
- Optez pour des contenants réutilisables et lavez-les après chaque usage.
- Faites de l'eau la boisson « de choix » pour votre enfant. Une bouteille d'eau réutilisable gardera votre enfant bien hydraté toute la journée. Un thermos de lait blanc ou de boisson de soya enrichie s'avère aussi un excellent choix.
- S'il vous est difficile d'acheter des aliments pour votre enfant, demandez l'aide de votre école ou des banques alimentaires locales.
- Utilisez le frigo communautaire de Temiskaming Shores situé à la bibliothèque publique. On y fait don de produits alimentaires qui, autrement, seraient perdus, ce qui élargit l'accès à des aliments frais et nutritifs qui doivent être réfrigérés. Ce programme gratuit est offert à tout le monde!
- Pour vos inspirer et obtenir plus d'idées consultez [Dîner d'école dont vos enfants raffolent](#).



Ce à quoi vous attendre du Programme de distribution de fruits et de légumes dans le Nord de l'Ontario (PDFLNO)

Le PDFLNO est un programme de littératie alimentaire offert en milieu scolaire qui prévoit la livraison de deux portions de légumes et de fruits chaque semaine aux élèves des écoles du Nord de l'Ontario.

Il a pour but d'encourager les enfants à adopter une alimentation saine et un mode de vie sain grâce à une exposition à des légumes et à des fruits ainsi qu'à une éducation sur l'alimentation et les modes de vie sains. L'exposition à de nouveaux aliments ne consiste pas seulement à manger les aliments, mais aussi à se trouver en présence des aliments en question ou de personnes qui les dégustent.



Au sujet du Programme d'alimentation saine pour les élèves

Dans notre région, la Croix-Rouge appuie des programmes d'aide alimentaire en milieu scolaire afin d'améliorer l'accès à des aliments nutritifs. Les programmes doivent respecter les [lignes directrices sur la nutrition](#) établies par le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse. Le programme est offert de trois à cinq jours par semaine et peut comprendre le déjeuner (trois groupes alimentaires) ou des collations (deux groupes alimentaires). Communiquez avec l'école de votre enfant pour savoir si on y offre le Programme d'alimentation saine pour les élèves.

Combien d'heures de sommeil faut-il?

Âge	Nombre d'heures de sommeil
Les tout-petits (de 1 à 2 ans)	De 11 à 14
Les enfants d'âge préscolaire (de 3 à 5 ans)	De 10 à 13
Les enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans)	De 9 à 12

Pour en savoir plus long sur les saines habitudes de sommeil, allez au https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/healthy_sleep_for_your_baby_and_child

Conseils pour faciliter l'heure du coucher

- Suivez la même routine de l'heure du coucher tous les soirs.
- Choisissez des activités calmantes, comme un bain, la lecture ou une conversation tranquille avant le coucher.
- Évitez la télé, l'ordinateur, les jeux vidéo ou l'utilisation du téléphone pendant l'heure précédant le coucher.
- N'ignorez pas les craintes de votre enfant concernant l'heure du coucher; rassurez-le et réconfortez-le.



Bien dormir procure de nombreux bienfaits. Les enfants qui ont toujours une bonne nuit de sommeil :

- font preuve d'une plus grande créativité;
- peuvent se concentrer plus longtemps sur une tâche;
- ont une meilleure aptitude à la résolution de problèmes;
- sont plus aptes à prendre de bonnes décisions;
- sont plus disposés à apprendre et à se souvenir de la nouvelle matière;
- ont plus d'énergie durant la journée;
- peuvent nouer et maintenir de bonnes relations avec les autres.

Pour en savoir plus long sur le sommeil, allez au <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=645&language=French>.

Vie active

Le jeu à l'extérieur répond à un des besoins fondamentaux des enfants, et la prise de risques fait partie du jeu. Votre enfant ira dehors pour jouer et apprendre. Habillez-le en fonction du temps qu'il fait et protégez-le contre les dangereux rayons du soleil en lui faisant porter un chapeau, des lunettes et un écran solaire.



L'activité physique aide les enfants :

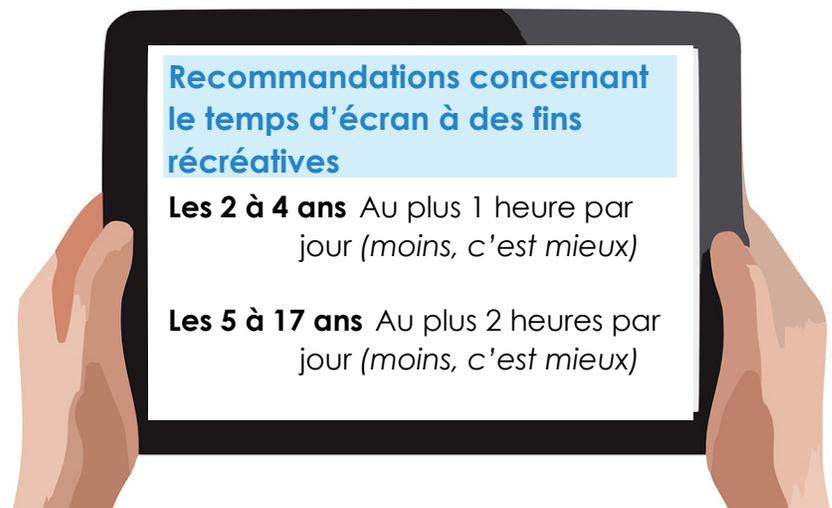
- à apprendre de nouvelles choses;
- à s'amuser avec des amis;
- à réduire le stress et l'anxiété;
- à bien se sentir dans leur peau;
- à améliorer leur santé;
- à bien dormir la nuit.

À mesure que votre enfant grandit, il est important qu'il maintienne un bon équilibre entre les périodes d'activité, les périodes de sommeil et le temps passé assis. Bougez! On recommande au moins 180 minutes d'activité par jour. Vous pouvez répartir les activités au cours de la journée en vous assurant de consacrer au moins 60 minutes à des jeux vigoureux – plus, c'est encore mieux!

Temps d'écran sain

Beaucoup de familles trouvent que le temps d'écran nuit à l'activité physique, au sommeil et aux liens familiaux. Voici quelques moyens de trouver un équilibre à cet égard.

- Ayez un horaire fixe de temps d'écran pour la famille et apposez-le sur le frigo.
- Le matin et à l'heure du coucher, créez une routine sans écran pour votre enfant.
- Donnez le bon exemple en limitant votre propre temps d'écran en présence des enfants.



Atteindre un équilibre malgré une vie occupée

Les familles sont occupées. On s'efforce de tout faire entrer dans l'horaire : travail, école, temps en famille, tâches ménagères et engagements à l'extérieur du foyer, ce qui peut être lourd à gérer.

- Fixez à l'horaire une soirée de jeux en famille.
- Prenez vos repas en famille le plus souvent possible.
- Les routines aident les enfants à comprendre les attentes et leur procurent un sentiment de sécurité.
 - Assurez-vous que les routines du matin sont joviales et positives. Les matins peuvent être moins stressants si on s'organise le plus possible la veille.
 - La routine de l'heure du coucher peut comprendre des activités de détente comme lire, écouter de la musique calme ou s'étendre dans le lit pour parler tranquillement de la journée.
- Prévoyez du temps sans écran pour faire quelque chose d'amusant avec votre enfant. Vous pourriez en profiter pour parler avec votre enfant de sa journée et favoriser le rapprochement entre vous deux.
- Mettez les enfants au lit chaque soir pour leur donner un sentiment de sécurité.

Enseigner les compétences – Transport actif

Tous les élèves de la maternelle et du jardin d'enfants ont droit au transport par autobus scolaire. Cependant, à partir de la 1^{re} année, les enfants doivent se rendre à l'école à pied s'ils vivent à moins de 800 m de l'école. À partir de la 4^e année, ils doivent se rendre à l'école à pied s'ils vivent à moins de 1,6 km de l'école.

Il n'est jamais trop tôt pour enseigner aux enfants les compétences nécessaires pour se déplacer à pied ou à vélo. Lorsqu'un adulte montre aux enfants les comportements piétonniers sécuritaires à adopter et qu'il donne l'exemple à cet égard, cela peut aider les enfants à apprendre, car ils ont ainsi la chance de discuter de leur sécurité dans des situations de marche réelles. Allez au marcheetroule.ca pour télécharger des [pages à colorier](#) et d'autres ressources adaptées à l'âge des enfants pour enseigner à ces derniers les compétences nécessaires pour [marcher](#) et [faire du vélo](#) en toute sécurité.



Points clés de la croissance et du développement en lien avec la sécurité routière

Les enfants de quatre à six ans :

- ont besoin de supervision;
- sont prêts à utiliser les compétences de base;
- peuvent faire des actions inattendues;
- ont besoin que les adultes leur servent de modèles pour ce qui est des comportements piétonniers sécuritaires.

Se déplacer en toute sécurité!

En ce qui concerne le siège d'auto de votre enfant, il est préférable de ne pas précipiter le passage d'une phase à l'autre. Gardez votre enfant le plus longtemps possible dans chaque phase, dans un siège qui lui convient selon sa taille et son poids. C'est sur la banquette arrière que les enfants de moins de 13 ans sont le plus en sécurité. Gardez votre enfant dans un siège d'auto orienté vers l'avant doté d'un harnais 5 points jusqu'à ce qu'il pèse au moins 18 kg (40 lb) **et** qu'il puisse s'asseoir correctement dans un siège d'appoint. Ce pourrait être à 4, à 5, à 6 ou même à 7 ans.

Le siège d'appoint positionne votre enfant de façon à ce que la ceinture de sécurité s'ajuste, sans poser de risque, sur les os les plus solides et loin du ventre. Votre enfant doit peser au moins 18 kg (40 lb) pour utiliser un siège d'appoint.

Lorsque votre enfant mesure 145 cm (4 pi 9 po) OU pèse 36 kg (80 lb) OU a 8 ans, il peut commencer à porter la ceinture de sécurité seulement, mais il devrait continuer à utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce que la ceinture de sécurité adulte soit bien ajustée sur son corps, ce qui se produit habituellement entre l'âge de 10 et 12 ans.

Les Services de santé du Timiskaming offrent gratuitement des inspections des sièges d'auto. Pour obtenir plus d'information à ce sujet ou pour prendre rendez-vous, composez le 1 866 747-4305 et demandez un technicien en sécurité des enfants passagers.



Ressources et services offerts gratuitement à votre bureau de santé local

- Soutien en matière d'allaitement
- Dépistage du développement
- Croissance et développement sains
 - Programme mixte de visites à domicile
- Éducation parentale
- Inspection des sièges d'auto (offert seulement par les SST)
- Cours prénataux
- Soutien postpartum
- Soins dentaires
- Vaccins
- Aide à l'abandon du tabac (offert seulement par les SST)
- Autres ressources pour cesser de fumer (BSP)
- Services de santé sexuelle

Autres ressources provinciales :

- Santé811 : communiquez avec un membre du personnel infirmier autorisé, de jour comme de nuit, pour recevoir des conseils de santé gratuits, fiables et confidentiels.
 - Composez le 811 (ATS : 1 866 797-0007) Clavardez :
https://health811.ontario.ca/static/guest/home?utm_term=public&utm_source=newsroom&utm_medium=email&utm_campaign=%2Fen%2Frelease%2F1003300%2Fontario-reducing-wait-times-in-emergency-departments