Suggestions de bulletins pour les écoles élémentaires

Santé environnementale

**Le temps chaud est arrivé!**

Aidez vos enfants à rester au frais à l’école en leur donnant beaucoup d’eau et en les encourageant à boire souvent, même s’ils n’ont pas soif. Les enfants ne suent pas ou ne dissipent pas la chaleur corporelle aussi facilement que les adultes. Ils peuvent donc se déshydrater rapidement. Assurez-vous que vos enfants portent des vêtements légers, amples et pâles et n’oubliez pas d’appliquer un écran solaire avant qu’ils partent le matin.

Pour obtenir des conseils sur la façon d’aider votre famille à rester au frais cet été, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Éteignez le moteur lorsque votre voiture est immobilisée**

Veuillez éteindre le moteur de votre voiture lorsque vous déposez votre enfant à l’école ou quand vous venez le chercher. Les moteurs qui tournent au ralenti dégagent des gaz d’échappement qui sont nocifs pour l’environnement, votre santé et la santé des élèves. Voilà pourquoi il est préférable d’adopter la bonne habitude d’éteindre le moteur chaque fois que la voiture est immobilisée ou stationnée pendant plus de 60 secondes. Merci de faire votre part pour assurer la santé de nos enfants et de notre environnement!

Pour obtenir plus de renseignements sur les moyens de contribuer à la bonne santé de votre famille, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Temps froid**

L’activité physique et l’air frais sont importants pour les enfants. Lorsque la température est extrêmement froide, il est important de planifier et de consulter les prévisions météorologiques avant de laisser vos enfants aller jouer à l’extérieur ou de les envoyer à l’école.

* Portez plusieurs couches de vêtements amples faits de laine, de soie ou de polypropylène (ces matières conservent mieux la chaleur que le coton).
* Couvrez toutes les régions de la peau exposées, car les gelures peuvent survenir en seulement 30 secondes.
* Gardez les enfants à l’intérieur si la température est inférieure à -25 °C ou si le refroidissement éolien est de -28 °C ou plus (Société canadienne de pédiatrie, 2009).
* Surveillez toujours les signes de gelure et d’hypothermie.

Pour obtenir plus de renseignements sur le froid extrême, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Maladie de Lyme et tiques à pattes noires**

Une tique à pattes noires infectée peut piquer les humains et propager la maladie de Lyme. Les tiques à pattes noires se trouvent souvent dans les forêts et les zones broussailleuses où l’herbe est haute, comme les champs et les sentiers. Lorsque vous ou vos enfants participez à des activités en plein air, comme une randonnée ou une sortie de camping, dans une zone boisée ou broussailleuse, vérifiez la présence de tiques.

Si vous en trouvez une, utilisez des pinces à épiler à pointe fine pour saisir doucement la tique aussi près que possible de la peau. Tirez doucement, mais fermement, pour retirer la tique.

Ne pressez pas sur la tique, car cela augmente le risque de transmission accidentelle de la bactérie (si elle est présente) dans l’organisme.

Ne mettez rien sur la tique et ne tentez pas de la brûler.

Pour obtenir plus de renseignements sur la façon de retirer une tique, des conseils de prévention et la manière de soumettre une tique au bureau de santé, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Virus du Nil occidental et moustiques**

Le meilleur moyen de prévenir une infection au virus du Nil occidental est d’éviter les piqûres de moustiques.

Sur votre propriété, éliminez les conditions favorisant la reproduction des moustiques. Gardez la pelouse courte et asséchez toutes les zones où l’eau peut stagner, comme les vieux pneus, les toiles de piscines et les bains d’oiseaux.

Tentez de rester à l’intérieur lorsque les moustiques sont le plus actifs (de l’aube au crépuscule). Lorsque vous êtes à l’extérieur, portez des vêtements pâles avec des manches longues et des pantalons longs. Utilisez un insectifuge et assurez-vous de suivre les recommandations du fabricant.

Pour obtenir plus de renseignements sur le virus du Nil occidental et la façon de vous protéger, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.