Suggestions de bulletins pour les écoles élémentaires

La sécurité

**Les commotions cérébrales – ce que tout parent doit savoir!**

Tous les coups à la tête peuvent provoquer une commotion cérébrale et de graves symptômes à long terme si la blessure n’est pas traitée correctement. Les commotions cérébrales sont des blessures invisibles; il est donc important de traiter chaque coup à la tête avec précaution. Si votre enfant se heurte la tête, surveillez les symptômes suivants : trouble de mémoire, baisse d’énergie, maux de tête, sensibilité à la lumière et au bruit ou plus grande émotivité. Si vous notez l’un de ces symptômes, mettez fin au jeu et consultez votre fournisseur de soins de santé immédiatement. Assurez-vous d’aviser le directeur et l’enseignant de tout traumatisme crânien survenant à l’extérieur de l’école. Selon le traumatisme, votre enfant peut avoir besoin de s’absenter de l’école, des devoirs scolaires, d’une activité sportive ou d’une autre activité pour pouvoir se rétablir complètement.

Pour obtenir d’autres renseignements sur la prévention et la gestion des commotions cérébrales, visitez <http://www.parachutecanada.org/pensezdabordcanada>.

**Sécurité en matière de baignade : la prévention des noyades**

**Le saviez-vous?** 90 % des noyades en eau peu profonde surviennent lorsque les adultes ne surveillent pas les enfants. Voici des conseils pour assurer la sécurité de vos enfants autour de l’eau :

* Demeurez à portée de la vue et de la main des enfants qui se trouvent près de l’eau, c’est-à-dire des baignoires, des piscines, des lacs, des rivières et des ruisseaux.
* Rangez les dispositifs électroniques, car la plupart des noyades sont silencieuses et surviennent en seulement quelques secondes.
* Inscrivez vos enfants à des cours de natation.
* Assurez-vous que les jeunes enfants et les enfants qui ont de la difficulté à nager seuls pendant une longue période portent un gilet de sauvetage lorsqu’ils sont dans l’eau, autour de l’eau ou en bateau.
* Installez une clôture autour de la piscine – il est possible de prévenir sept noyades sur dix chez les enfants en installant une clôture à quatre côtés autour de la piscine.
* Soyez préparé : apprenez à nager et suivez une formation sur la réanimation cardio-respiratoire et les premiers soins.

Pour obtenir plus de renseignements, visitez : <http://www.parachutecanada.org/accueil>.

**Les enfants sont imprévisibles. Les blessures n’ont pas besoin de l’être!**

Lorsque vous accompagnez vos enfants à l’extérieur pour jouer, examinez l’aire de jeux ou montrez-leur comment faire. Vérifiez s’il y a de l’équipement brisé, du verre ou des objets pointus ou tranchants. Enseignez aux enfants comment utiliser l’équipement correctement et établissez des règles claires, comme attendre son tour, glisser les pieds en premier et se tenir éloigné des balançoires en mouvement. Expliquez aux enfants qu’ils doivent retirer tout vêtement pouvant constituer un risque d’étranglement, comme les cordelières, les foulards ou les casques. Les enfants prennent des risques qui peuvent entraîner des blessures. Par conséquent, à mesure qu’ils apprennent à faire de nouvelles choses, passez du temps de qualité à jouer, à apprendre et à grandir ensemble en famille!

Pour obtenir plus de renseignements, visitez : <http://www.parachutecanada.org/accueil>.

**La sécurité en vélo**

Le vélo avant et après l’école? Enseignez à vos enfants à respecter les règles de sécurité simples suivantes :

* Portez toujours un casque – montrez-leur comment l’ajuster correctement chaque fois qu’ils partent en vélo.
* Ne les laissez pas faire du vélo seuls sur la route – montrez-leur des endroits sécuritaires où ils peuvent aller en vélo.
* Respectez les règles de la route – expliquez à vos enfants comment faire les signaux de main, surveiller la circulation et traverser la rue de façon sécuritaire.

Avant qu’ils partent en vélo, vérifiez leur bicyclette pour vous assurer qu’elle convient à leur taille. Vérifiez ensemble si les freins et la sonnette fonctionnent correctement et si la pression des pneus est adéquate. Montrez l’exemple en portant un casque lorsque vous faites du vélo avec vos enfants. Pour obtenir d’autres conseils de sécurité, visitez [www.mto.gov.on.ca](http://www.mto.gov.on.ca/) et cherchez le Guide du jeune cycliste.

**Le bon sens sous le soleil**

Lorsque votre ombre est trop courte.

Ne restez pas au soleil.
Lorsque votre ombre est grande.
Sortez et amusez-vous!
Mettez un chandail.
Portez un chapeau.
Appliquez un écran solaire.

**Restez en sécurité sous le soleil**

Un seul coup de soleil grave à l’enfance est suffisant pour accroître le risque de développer un cancer de la peau plus tard dans la vie. Pour assurer la sécurité de votre famille cet été, suivez ces conseils sur la sécurité au soleil :

* Utilisez un écran solaire à large spectre avec un FPS de 15 ou plus et un baume pour les lèvres avec un FPS de 15.
* Appliquez l’écran solaire de 20 à 30 minutes avant de sortir (même durant les journées nuageuses) et respectez toujours le mode d’emploi. Assurez-vous d’appliquer l’écran solaire sur toutes les régions exposées de la peau, soit le nez, les oreilles, l’arrière du cou, le dessus des pieds, etc. Appliquez l’écran solaire de nouveau toutes les 2 à 3 heures et après avoir transpiré.
* Portez des chemises à manches longues et des pantalons amples, un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil.
* Si possible, évitez les sorties au soleil entre 11 h et 16 h, car il s’agit de la période où les rayons sont le plus dommageables.
* Cherchez l’ombre lorsque vous êtes à l’extérieur, restez sous un arbre ou utilisez un parapluie.

Pour obtenir d’autres conseils sur la sécurité au soleil, appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Parlez à vos enfants avant une situation d’urgence**

Le fait de parler à vos enfants des situations d’urgence avant qu’elles ne surviennent peut aider à apaiser leurs craintes et à mieux les préparer. Voici des idées pour commencer :

* Parlez à vos enfants des dangers naturels, comme les tornades, les orages violents, les tempêtes de verglas et les blizzards – et des mesures à prendre lorsqu’ils surviennent.
* Parlez aussi des gestes à poser à l’école en cas d’urgence.
* Enseignez-leur les mesures à prendre en cas d’incendie; déterminez les sorties de secours et un point de rencontre sécuritaire.
* Assurez-vous que vos enfants savent comment et quand appeler le 9-1-1.
* Créez un plan d’urgence familial et préparez ensemble une trousse d’urgence pour la maison. Cliquez sur le lien ci-dessous pour savoir quels articles inclure dans votre trousse!

Pour obtenir d’autres conseils, visitez [http://www.preparez-vous.gc.ca](http://www.preparez-vous.gc.ca/) ou appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Parlez à vos enfants après une situation d’urgence**

Nous réagissons tous différemment aux situations d’urgence; les enfants ne sont pas différents. Vous jouez un rôle important pour ce qui est d’aider vos enfants à comprendre et à gérer les situations d’urgence.

* Prenez leurs craintes au sérieux et dites-leur qu’il n’y a pas de mal à avoir peur.
* Expliquez la situation du mieux que vous le pouvez et reconnaissez les éléments effrayants qui viennent de survenir.
* Dites à vos enfants ce que vous pensez et ressentez. Cela les aidera à se sentir moins seuls.
* Tentez de maintenir des routines familières, comme les heures de repas et du coucher.

Il peut également être utile pour votre enfant de parler à un professionnel, comme un psychologue ou un travailleur social. Parlez avec votre médecin ou fournisseur de soins de santé des options qui sont offertes. Pour obtenir d’autres conseils, visitez [http://www.preparez-vous.gc.ca](http://www.preparez-vous.gc.ca/) ou appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Les sièges d’appoint sauvent des vies**

L’âge de huit ans n’est peut-être pas le chiffre magique! Les ceintures de sécurité ne s’ajustent pas correctement chez les enfants de 4 à 9 ans. Si vous retirez le siège d’appoint trop rapidement, votre enfant peut être à risque de graves blessures ou de mort en cas de collision. Gardez l’enfant dans le siège d’appoint jusqu’à ce qu’il atteigne une taille d’au moins 145 cm (4 pi 9 po). Vous saurez que la ceinture de sécurité s’ajuste correctement si elle croise le bas des hanches et que la sangle thoracique repose sur l’épaule et le milieu de la poitrine.

Parachute Canada offre plusieurs ressources utiles en ligne que les parents peuvent consulter. Visitez [www.parachutecanada.org/accueil](http://www.parachutecanada.org/accueil) pour vérifier les faits et statistiques sur les sièges d’auto.

**L’armoire à pharmacie est-elle hors de portée?**

Les jeunes enfants sont naturellement curieux. Suivez ces conseils pour leur enseigner les règles de sécurité concernant les médicaments et d’autres produits autour de la maison qui peuvent être toxiques s’ils sont ingérés.

* Conservez les médicaments et les produits ménagers dans leurs contenants originaux.
* Rangez-les sous clé et hors de la portée des enfants.
* Parlez à vos enfants des dangers de prendre des médicaments sans l’aide d’un adulte.
* Ne parlez jamais des médicaments en termes de bonbons!
* Enfin, n’oubliez pas de faire le ménage et de vous débarrasser régulièrement de tous les médicaments expirés ou inutilisés en les apportant à votre pharmacie locale qui pourra les éliminer gratuitement et sans danger.

Si vous pensez que votre enfant a pris un médicament ou avalé quelque chose de toxique, communiquez immédiatement avec le Centre antipoison de l’Ontario en composant le 1 800 268-9017.