

Rentrée des classes

La fin de l'été approche. C'est le moment de préparer les enfants pour la nouvelle année scolaire. Pour de nombreuses familles, la transition est parfois difficile. À toutes les étapes de cette transition, il y a de multiples facteurs que vous pouvez prendre en compte afin d'aider votre enfant à s'adapter et à rester prudent et en bonne santé. Veillez à ce que votre enfant adopte des habitudes alimentaires et un mode de vie sains, qu'il soit actif et qu'il dorme assez. Prévoyez des visites régulières chez vos fournisseurs de soins et assurez-vous que les vaccins sont à jour. Faites attention à la santé mentale de votre enfant. Aidez votre enfant à gérer le stress lié aux nouvelles routines et situations sociales.

Découvrez des moyens d'aider votre enfant à être prudent et à assimiler des habitudes de vie saines pendant l'année scolaire.

Sujets présentés

L'intimidation

L'intimidation peut survenir dans toutes sortes de situation. Elle peut être physique, verbale, sociale ou même en ligne. Apprenez-en davantage sur l'intimidation, y compris sur les façons de déterminer si votre enfant est victime ou coupable d'intimidation.

- [L'intimidation \(en anglais seulement\)](#)
- [L'intimidation : Construire l'estime de l'enfant \(en anglais seulement\)](#)
- [L'intimidation : Comment aider votre enfant qui est coupable d'intimidation \(en anglais seulement\)](#)
- [L'intimidation : Les signes que présentent un enfant victime d'intimidation \(en anglais seulement\)](#)

La vaccination des enfants

Faire vacciner votre enfant peut contribuer à sauver des vies. La vaccination aide le système immunitaire à reconnaître et à tuer rapidement des bactéries et des virus pouvant causer de graves maladies, voire la mort. Découvrez les vaccins de routine qui sont offerts en C.-B.

- [La vaccination \(en anglais seulement\)](#)
- [Les vaccins administrés aux enfants sont sans danger \(HealthLinkBC File n° 50c\)](#)
- [Avantages de la vaccination de votre enfant \(HealthLinkBC File n° 50b\)](#)
- [La vaccination des élèves de 6e année en C.-B. \(HealthLinkBC File n° 50f\)](#)
- [La vaccination des élèves de 9e année en C.-B. \(HealthLinkBC File n° 50g\)](#)

Indication du statut de vaccination

Le gouvernement de la C.-B. a approuvé le règlement relatif à l'indication du statut de vaccination qui stipule que les parents ou tuteurs doivent déclarer le statut de vaccination de leur enfant d'âge scolaire. Le règlement est en vigueur depuis le 1er juillet 2019. Les services de santé publique commenceront à mettre en œuvre le règlement en septembre.

Les épidémies récentes de maladies évitables par la vaccination qui sont survenues en C.-B. soulignent l'importance de la vaccination. Le règlement fait partie du plan du gouvernement visant à accroître les taux de vaccination en C.-B. Apprenez davantage sur le règlement.

- [Règlement relatif à l'indication du statut de vaccination](#)

Une alimentation saine

Adopter des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge est une partie essentielle de la croissance et du développement de votre enfant. Apprenez-en davantage sur l'alimentation saine, y compris sur les idées de collations et de repas sains

- [Une alimentation saine \(en anglais seulement\)](#)
- [Boissons énergisantes \(HealthLinkBC File n° 109\)](#)
- [Une alimentation saine : Aidez votre enfant à adopter des habitudes alimentaires saines \(en anglais seulement\)](#)
- [Une alimentation saine pour les enfants \(en anglais seulement\)](#)
- [Conseils pratiques : Comment préparez des collations saines](#)

Pour obtenir des renseignements et des conseils supplémentaires sur l'alimentation saine, vous pouvez appeler le **8-1-1** pour parler à un diététiste professionnel ou [envoyer un courriel à un diététiste de chez HealthLinkBC](#).

Un sommeil suffisant

Dormir suffisamment est essentiel pour les enfants de tout âge. Découvrez des astuces sur la façon de créer une routine de nuit, les raisons pour lesquelles votre enfant pourrait ne pas bien dormir et les raisons pour lesquelles il est important de bien dormir.

- [Les cauchemars et autres troubles du sommeil chez les enfants](#)
- [Les troubles du sommeil chez les enfants de 12 ans et plus](#)
- [L'heure du coucher \(HealthLinkBC File n° 92e\)](#)

La gestion des problèmes de santé à l'école

Si votre enfant a des problèmes de santé tels que l'asthme, des allergies ou le diabète, vous devez établir une routine qu'il suivra lorsqu'il sera à l'école.

- [Sécurité en matière d'allergènes dans les garderies \(HealthLinkBC File n° 100c\)](#)
- [Asthme : Obtenez des renseignements pour vous et votre enfant \(en anglais seulement\)](#)
- [Le diabète chez les enfants : Un plan de soins pour l'école et la garderie \(en anglais seulement\)](#)
- [Réaction allergique grave \(anaphylaxie\)](#)

Santé mentale

Les troubles de santé mentale peuvent affecter toute personne, indépendamment de l'âge, du sexe ou de l'origine ethnique. Apprenez-en davantage sur les troubles de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires et sur ce qu'il faut faire pour obtenir de l'aide pour vous ou un de vos proches.

- [la santé mentale et la consommation d'une substance](#)
- [La santé mentale et comportementale](#) (Centre d'apprentissage)
- [Les centres de soutien pour la santé mentale et la consommation de substances en C.-B – Enfants et jeunes](#)

Activité physique

S'assurer que votre enfant fait suffisamment d'activité physique joue un rôle crucial dans sa croissance et son développement. Découvrez la quantité d'activité physique quotidienne qui est recommandée pour les enfants et obtenez des conseils sur les façons de rester actif.

- [Les habitudes saines pour les enfants \(en anglais seulement\)](#)
- [Aidez les enfants handicapés à rester actifs \(en anglais seulement\)](#)
- [L'activité physique pour les enfants et les adolescents \(en anglais seulement\)](#)
- [Conseils pratiques : Faire de l'exercice en famille](#)

Pour vous renseigner sur l'activité physique ou demander conseil, appelez le **8-1-1** pour parler à un éducateur physique qualifié ou [envoyez un courriel aux services d'activité physique](#).

Les examens médicaux périodiques

À mesure que vos enfants grandissent, il est important de vous assurer qu'ils passent régulièrement des examens médicaux avec leur médecin de famille ou infirmier praticien, leur ophtalmologue et leur dentiste. Découvrez les examens médicaux périodiques que votre enfant doit subir.

- [Les soins dentaires de base \(en anglais seulement\)](#)
- [La vue des enfants en âge scolaire élémentaire \(HealthLinkBC File n° 53b\)](#)
- [Les examens médicaux pour les adolescents \(en anglais seulement\)](#)
- [Les examens médicaux périodiques \(en anglais seulement\)](#)

La santé sexuelle et reproductive

Obtenez des renseignements sur la santé sexuelle et reproductive, notamment sur la façon de prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS), les méthodes contraceptives et bien plus.

- [Méthodes contraceptives \(en anglais seulement\)](#)
- [La contraception d'urgence \(CU\) \(HealthLinkBC File n° 91b\)](#)
- [La prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\) \(HealthLinkBC File n° 08o\)](#)
- [La santé sexuelle \(en anglais seulement\)](#) (Centre d'apprentissage)

La rentrée scolaire dans une nouvelle école

La rentrée scolaire dans une nouvelle école peut être une expérience terrifiante qui peut causer du stress ou de l'anxiété chez certains enfants alors qu'ils s'efforcent de s'intégrer, de se faire de nouveaux amis et d'établir une nouvelle routine. Obtenez des conseils sur les façons d'aider votre enfant à s'intégrer dans une nouvelle école, à acquérir des aptitudes sociales et de l'estime en soi et à gérer le stress.

- [Aidez votre enfant en âge scolaire à acquérir des aptitudes sociales \(en anglais seulement\)](#)
- [Aidez votre enfant à développer une force intérieure \(en anglais seulement\)](#)
- [Aidez votre enfant dans son passage au collège ou à l'école secondaire de premier cycle \(en anglais seulement\)](#)
- [Le stress chez les enfants et les adolescents](#) [en anglais]

La prudence

Il est important que vos enfants soient en sécurité, que ce soit pendant qu'ils jouent sur le terrain de jeu, ou qu'ils marchent sur le chemin vers l'école ou encore qu'ils essaient de porter correctement leur sac à dos. Découvrez comment aider votre enfant à demeurer en sécurité.

- [La sécurité des enfants : la rue et les véhicules à moteur \(en anglais seulement\)](#)
- [La sécurité sur les terrains de jeu](#)
- [Conseils pratiques : comment aider votre enfant à rester en sécurité et en bonne santé](#)
- [Conseils pratiques : Comment utiliser les sacs à dos en toute sécurité](#)

La consommation de substances

L'enfance et l'adolescence sont des étapes pendant lesquelles les enfants découvrent et font de nouvelles expériences. La plupart de ces expériences peuvent être positives, mais certaines peuvent être aussi risquées ou dangereuses. Apprenez-en davantage sur la consommation d'alcool et de drogue chez les jeunes et l'importance de prendre le temps de discuter ouvertement et honnêtement avec vos enfants des problèmes complexes tels que la consommation de substances et la surdose.

- [La consommation d'alcool et de drogue chez les jeunes](#)
- [Évitez les pièges de la drogue](#)
- [La naloxone : Le traitement des overdoses d'opiacés \(HealthLinkBC File n° 118\)](#)
- [Cesser de fumer \(HealthLinkBC File n° 30c\)](#)
- [Cesser de fumer](#)
- [Des articles pour les parents sur la consommation de substances](#)

Votre autorité sanitaire

Obtenez des renseignements sur la santé à l'école auprès de votre autorité sanitaire

- [Les autorités sanitaires des Premières Nations : la rentrée des classes... source possible d'anxiété](#)
- [La Fraser health : la santé scolaire \(en anglais seulement\)](#)
- [L'Interior Health : la santé scolaire \(en anglais seulement\)](#)
- [La Island Health : les années scolaires \(en anglais seulement\)](#)

- [La Northern Health : l'école et la santé des jeunes \(en anglais seulement\)](#)
- [La Vancouver Coastal Health : la santé scolaire \(en anglais seulement\)](#)

Sites Web utiles

Enrayer l'intimidation (ERASE Bullying)

Enrayer l'intimidation (ERASE ou Demander du respect et une éducation sécuritaire) est un site Web du ministère de l'Éducation. Il fournit de l'information sur l'intimidation ainsi que des renseignements pour les parents et les jeunes. Pour plus de renseignements, visitez leur site Web.

- [Enrayer l'intimidation](#)

Les familles en santé de la C.-B.

Le site Web de Familles en santé de la C.-B. encourage les familles à travailler ensemble afin de créer des vies, des écoles, des communautés et des lieux de travail plus sains pour tous les Britanno-Colombiens. Ce site Web offre des conseils pratiques sur la santé et l'apprentissage, les habitudes alimentaires saines et les habitudes saines de vie.

- [Les Familles en santé de la Colombie-Britannique \(HealthyFamilies BC\)](#)
- [L'activité physique pour les enfants et les adolescents \(en anglais seulement\)](#)
- [Des recettes et des conseils pour les repas scolaires](#)
- [Marcher pour aller à l'école, un pas vers une meilleure santé pour vos enfants](#)

Les Écoles en santé de C.-B. (Healthy Schools BC)

Les Écoles en santé de C.-B. (Healthy Schools) travaille en partenariat avec la communauté, le secteur de la santé et le secteur éducatif pour encourager les élèves à développer des habitudes alimentaires dont ils profiteront durant toute leur vie. Les programmes et le soutien comprennent des conseils pour une vie active, des relations et des pratiques saines et une bonne alimentation. Pour plus de renseignements, visitez leur site Web.

- [Les écoles en santé de C.-B. \(Healthy Schools BC\)](#)

Dernière révision : août 2019

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.