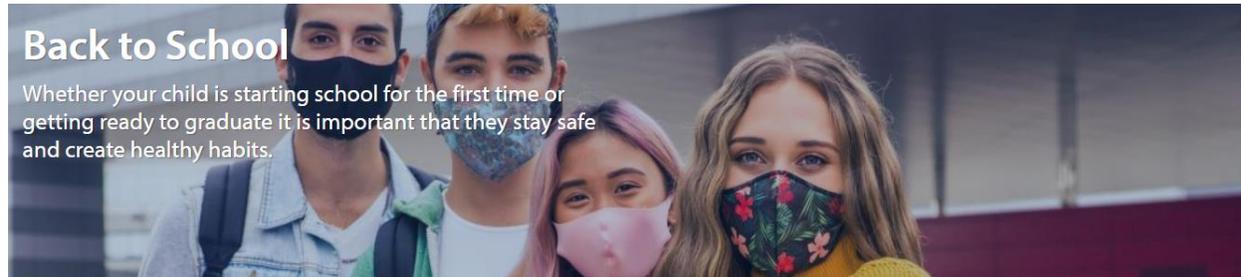


## Rentrée scolaire

Que votre enfant commence l'école pour la première fois ou qu'il s'apprête à recevoir son diplôme, il est important qu'il reste en sécurité et qu'il crée des habitudes saines.



L'été tire à sa fin. 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 suffisamment. Prévoyez des visites régulières chez vos fournisseurs de soins de santé et assurez-vous que ses vaccins sont à jour. Faites attention à la santé mentale de votre enfant. Aidez-le à gérer le stress lié aux nouvelles routines et situations sociales.

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

### Sécurité dans les écoles pendant la pandémie de COVID-19

Les élèves et le personnel seront en classe à plein temps pendant l'année scolaire 2022-2023. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez les sites :

- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Écoles \(en anglais seulement\)](#)
- [Gouvernement de la Colombie-Britannique : Sécurité dans les écoles pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)

### Sujets présentés

#### L'intimidation

L'intimidation peut survenir dans toutes sortes de situations. 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 en soi 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 les bactéries et les virus pouvant causer de graves maladies, voire la mort. Découvrez les vaccins de routine qui sont offerts en C.-B.

- [Vaccinations](#)
- [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 6<sup>e</sup> année en C.-B. \(HealthLinkBC File n° 50f\)](#)
- [La vaccination des élèves de 9<sup>e</sup> année en C.-B. \(HealthLinkBC File n° 50g\)](#)

## 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 des idées de collations et de repas sains

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

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

## Un sommeil suffisant

Dormir suffisamment est essentiel pour les enfants de tout âge. Découvrez des astuces sur la façon de créer une routine du coucher, 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 \(en anglais seulement\)](#)
- [Les troubles du sommeil chez les enfants de 12 ans et plus \(en anglais seulement\)](#)
- [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 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 pour un de vos proches.

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

## 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 \(en anglais seulement\)](#)
- [Aider les enfants handicapés à rester actifs \(en anglais seulement\)](#)
- [L'activité physique pour les enfants et les adolescents \(en anglais seulement\)](#)
- [Conseils pratiques : Rester actif en famille \(en anglais seulement\)](#)

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](#) (en anglais seulement).

## 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 de fréquenter l'école 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 de contraception et bien plus.

- [Méthodes de contraception \(en anglais seulement\)](#)
- [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 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.

- [Aider votre enfant d'âge scolaire à acquérir des aptitudes sociales \(en anglais seulement\)](#)
- [Aider votre enfant à développer une force intérieure \(en anglais seulement\)](#)
- [Aider 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 \(en anglais seulement\)](#)

## Rester en sécurité

Il est important que votre enfant soit en sécurité, que ce soit pendant qu'il joue sur un terrain de jeu ou qu'il marche vers l'école, ou encore qu'il essaie de porter correctement son 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 \(en anglais seulement\)](#)
- [Conseils pratiques : Aider votre enfant à rester en sécurité et en bonne santé \(en anglais seulement\)](#)
- [Conseils pratiques : Utiliser les sacs à dos en toute sécurité \(en anglais seulement\)](#)

## La consommation de substances

L'enfance et l'adolescence sont des étapes pendant lesquelles les enfants font des découvertes et 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 sur 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 \(en anglais seulement\)](#)
- [Éviter les pièges de la drogue](#)
- [Naloxone : Traiter la surdose d'opioïdes \(HealthLinkBC File n° 118\)](#)
- [Cesser de fumer \(HealthLinkBC File n° 30c\)](#)
- [Arrêter de fumer](#)
- [Des articles sur la consommation de substances pour les parents \(en anglais seulement\)](#)

## **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 \(en anglais seulement\)](#)
- [Fraser Health : La santé à l'école \(en anglais seulement\)](#)
- [Interior Health : Les soins de santé à l'école \(en anglais seulement\)](#)
- [Island Health : La santé des enfants d'âge scolaire \(en anglais seulement\)](#)
- [Northern Health : L'école et la santé des jeunes \(en anglais seulement\)](#)
- [Vancouver Coastal Health : La santé à l'école \(en anglais seulement\)](#)

## **Sites Web utiles**

### **Enrayer l'intimidation**

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 le site Web.

- [Gouvernement de la Colombie-Britannique : Enrayer l'intimidation \(en anglais seulement\)](#)

### **Écoles en santé C.-B.**

Écoles en santé C.-B. (Healthy Schools) collabore avec les communautés, 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 le site Web.

- [Écoles en santé C.-B.](#)

**Dernière révision :** Septembre 2022