

Un petit rappel...



Chers parents,

Un petit mot pour vous rappeler que la santé est un élément essentiel à la réussite scolaire. Nous vous suggérons de vérifier ces quelques points :

1) Le temps froid est arrivé...

Il est important que votre enfant soit habillé chaudement. Assurez-vous qu'il porte un manteau, pantalon de neige et accessoires (foulard, tuque, gants, bottes) appropriés à la saison.

2) Le déjeuner...

Nous vous rappelons qu'un petit déjeuner sain et équilibré est composé d'aliments provenant au minimum de 3 des 4 groupes alimentaires : produits laitiers, produits céréaliers, fruits et légumes, viandes et substituts.

3) La collation quotidienne...

Nous vous suggérons qu'elle contienne des aliments nutritifs tels que des fruits et légumes, un yogourt ou du fromage.

4) La vision...

Un dépistage visuel chez un optométriste est conseillé annuellement pour votre enfant. L'examen est gratuit jusqu'à l'âge de 18 ans.

5) Les dents...

Un examen dentaire est recommandé chaque année et c'est gratuit jusqu'à l'âge de 9 ans.

6) Le sommeil...

Saviez-vous qu'un enfant doit dormir en moyenne 10 à 12 heures par nuit? Cependant, des variations sont possibles selon l'âge. Un enfant couché suffisamment tôt se lève plus facilement et peut prendre le temps de bien déjeuner.

Isabelle Simard, infirmière scolaire, CLSC Ahuntsic, 514-384-2000 p. 8441

Centre d'hébergement de Louvain
9600, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2M 1P2

Centre d'hébergement Laurendeau
1725, boulevard Gouin Est
Montréal (Québec) H2C 3H6

Centre d'hébergement Légaré
1615, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2G3

Centre d'hébergement Paul-Lizotte
6850, boulevard Gouin Est
Montréal-Nord (Québec) H1G 6L7

CLSC d'Ahuntsic
1165, boulevard Henri-Bourassa Est
Montréal (Québec) H2C 3K2

CLSC de Montréal-Nord
11441, boulevard Lacordaire
Montréal-Nord (Québec) H1G 4J9

Hôpital Fleury
2180, rue Fleury Est
Montréal (Québec) H2B 1K3