



# Le cartable santé de votre enfant

Les démarches incontournables de la rentrée

## La rentrée : le moment pour se mettre à jour

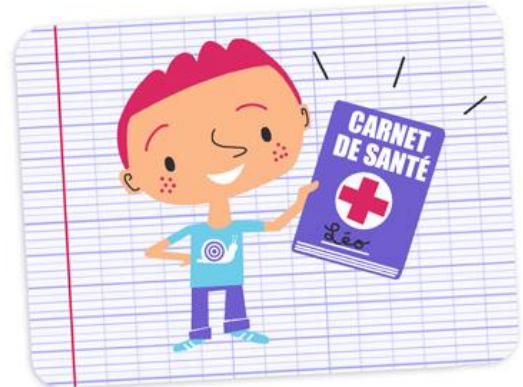
Vérifier que les vaccins de vos enfants sont à jour ou faites les vacciner :

- attention le **vaccin D.T.POLIO** contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite est obligatoire (sauf contre-indication) pour l'accueil dans une école ;
- le **vaccin ROR** (rougeole, oreillons, rubéole) et l'**hépatite B** sont fortement recommandés.

Prévoyez une **visite de contrôle chez le dentiste**. Une visite annuelle est en effet recommandée pour traiter les éventuelles caries et vérifier le positionnement des dents.

**Faites vérifier sa vue**, car elle est essentielle pour l'apprentissage de la lecture, et la vision du tableau entre autre.

Faites établir un **certificat médical par votre médecin**, il vous servira pour les inscriptions dans les clubs sportifs.



## Quelles assurances ?



L'assurance scolaire que vous choisirez doit garantir les dommages :

- que votre enfant pourrait causer à des tiers, c'est ce qu'on appelle la responsabilité civile;
- que votre enfant pourrait subir, c'est la garantie individuelle accidents corporels.

Elle est obligatoire dans le cas des activités scolaires facultatives comme les sorties ou les voyages et vivement recommandée le reste du temps. Vous en saurez plus sur le site du ministère de l'éducation nationale.

## Mon enfant est malade ou allergique : le PAI

Le projet d'accueil individualisé permet à des enfants atteints de troubles de la santé au long cours de suivre une scolarité traditionnelle. Il permet notamment la prise d'un traitement et la mise en place d'un protocole d'urgence. Il est élaboré à la demande de la famille à partir des données transmises par le médecin qui soigne l'enfant par le directeur de l'école et le médecin scolaire.



## **Mon enfant a des troubles de l'apprentissage: le PAP**

Le plan d'accompagnement personnalisé est un dispositif d'accompagnement pédagogique pour des élèves qui connaissent des difficultés scolaires durables ayant pour origine des troubles des apprentissages constatés par un médecin. Il peut être mis en place soit sur proposition du conseil des maîtres, du conseil de classe ou à la demande des parents.

### **L'hygiène de vie**



**Sommeil** : rappelez-vous qu'un enfant de moins de 6 ans a besoin de 12h de sommeil et qu'à 13 ans il a encore besoin de 10h. Ainsi, pensez à lui faire prendre des habitudes régulières de coucher. Pas de portable allumé au moment du coucher

**Alimentation** : profitez de la rentrée pour prendre de bonnes habitudes alimentaires avec votre enfant. Ne négligez pas le petit déjeuner qui reste le repas le plus important de la journée, qui évite la fatigue de fin de matinée et la 'boulimie' du déjeuner. Se réveiller 10 minutes plus tôt pour

prendre le temps du petit déjeuner ou prendre un encas pour la récré du matin.

**Activité physique** : la pratique régulière d'une activité physique favorise le maintien ou l'amélioration de la santé physique à plusieurs niveaux. C'est encore plus vrai chez les enfants et les adolescents, c'est donc le moment de choisir un sport avec votre enfant, individuel ou collectif, il y en a forcément un qui lui conviendra.

**Posture et poids du cartable** : apprenez à votre enfant à bien porter son cartable et vérifiez son poids. A la rentrée voyez (ou revoyez) avec lui comment faire son cartable (par ex éviter de prendre tout un bloc de feuilles vierges ou un livre que le professeur ne demande pas...). Il ne doit pas dépasser 10% du poids de votre enfant. En cas de scoliose en parler au service médical de l'école.