

# Conseils pour assurer une rentrée en santé

Des idées simples pour aider les élèves à commencer l'année scolaire en santé, en sécurité et prêts pour l'apprentissage

Cliquez sur chaque case pour en savoir davantage



**Maintenez vos vaccins à jour**



**Déclarez les vaccins au Bureau de santé publique de Toronto**



**Faites de l'eau votre boisson de choix**

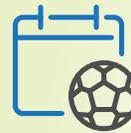


**Passez régulièrement des examens de la vue**

- Les examens de la vue annuels sont couverts par l'Assurance-santé de l'Ontario pour les enfants de la naissance à 19 ans.



**Lavez-vous les mains souvent, couvrez votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez et restez à la maison lorsque vous êtes malade**



**Adoptez des routines saines**

- Restez actif – consultez [activeTO.ca](http://activeTO.ca)
- Limitez le temps passé devant un écran le jour et évitez les écrans au moins une heure avant le coucher
- Dormez suffisamment
- Arrivez à l'école à l'heure



**Envisagez de vous rendre à l'école à pied ou à vélo**

- N'oubliez pas les règles de sécurité routière
- Vous allez à l'école à vélo? Portez un casque bien ajusté et évitez les trottinettes électriques, car elles peuvent causer des blessures graves et sont illégales à Toronto. Choisissez plutôt un vélo non électrique ou une trottinette. Pour en savoir davantage, consultez [toronto.ca/rideables](http://toronto.ca/rideables)

**Numérisez le code pour obtenir de l'information sur ces sujets et bien plus encore!**

