



Conseils pour une année scolaire en santé

Des mesures simples pour favoriser une rentrée scolaire saine, sécuritaire et réussie

Gardez les vaccins de votre enfant à jour!

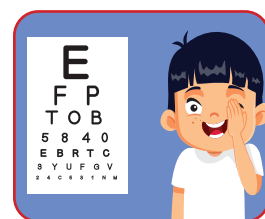
- Tous les vaccins exigés pour fréquenter l'école sont financés par les fonds publics.
- Déclarez les dossiers de vaccination en ligne avec Connexion immunisations Ontario (ICON) – c'est rapide et sécuritaire.
- Besoin d'aide pour déclarer les vaccins de votre enfant? Consultez notre vidéo explicative ou notre guide pour savoir comment soumettre les dossiers de vaccination dans ICON.



Passez des examens de la vue réguliers

Les examens de la vue réguliers aident les enfants à apprendre à l'école.

- L'examen annuel de la vue est couvert par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario pour les enfants de la naissance à 19 ans.
- Prenez rendez-vous pour l'examen de la vue de votre enfant avant la rentrée scolaire. Visitez optom.on.ca pour trouver un(e) optométriste près de chez vous.



Restez en santé et aidez les autres à le rester

- Lavez-vous souvent les mains. Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Gardez votre enfant à la maison lorsqu'il ou elle est malade. Envoyez votre enfant à l'école lorsqu'il ou elle va assez bien pour apprendre et participer aux activités.



Obtenez des soins dentaires

Le Bureau de santé publique de Toronto offre des services dentaires gratuits aux enfants et aux jeunes admissibles.

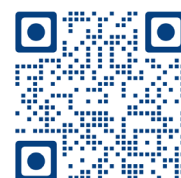
Adoptez de saines habitudes de vie

- Préparez un dîner nutritif comprenant des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Économisez en utilisant les restes et en choisissant des aliments protéinés comme des haricots, des lentilles, des œufs ou du poisson en conserve. Ajoutez une bouteille d'eau réutilisable.
- Établissez des limites saines de temps d'écran adaptées à l'âge de votre enfant. toronto.ca/ScreenTime
- Visez une routine saine à l'heure du coucher.



Allez à l'école à pied ou sur roues!

- Envisagez d'aller à l'école à pied et souvenez-vous des règles de sécurité routière.
- À vélo pour aller à l'école? Portez un casque homologué et bien ajusté.
- Trotinettes électriques : Ce ne sont pas des jouets, elles ne sont pas sécuritaires et leur utilisation est interdite à Toronto. Renseignez-vous à toronto.ca/e-scooters.



Plus de renseignements à l'intention des parents et des personnes qui s'occupent d'enfants