

**Pour des conseils, vous
pouvez téléphoner à Info-
Santé en tout temps : 8-1-1**

**For health advice, you can call Info-
Santé at any time: 8-1-1**

**Pour communiquer avec
les professionnels en
santé et services sociaux
des Services
Communautaires Jeffery
Hale:**

**To communicate with Jeffery
Hale Community Services
health and social service
professionals:**

**Téléphone :
418 684-JEFF (5333)
Internet : www.jhsb.ca**

Bienvenue à la maternelle

Welcome To Kindergarten



**Information aux parents
Information to parents**

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX À L'ÉCOLE DE VOTRE ENFANT

L'infirmière scolaire

Les services de santé en milieu scolaire ont pour but la promotion de la santé, le maintien ou l'amélioration de la qualité de vie du jeune afin de favoriser sa réussite éducative.

Dans cette perspective, l'infirmière scolaire assure les rôles suivants :

- Rôle d'**intervention** : Lorsque la situation le requiert, elle évalue l'état de santé, détermine et assure la réalisation du plan d'intervention du jeune et assure le suivi auprès de sa famille et du personnel scolaire.
- Rôle **soutien-conseil** : Auprès de la direction de l'école, du personnel, du jeune et de ses parents.
- Rôle **éducatif** : Auprès du jeune et des intervenants du milieu scolaire.

Les mandats et priorités de l'infirmière scolaire sont :

- **Promotion de la santé et du bien-être**
- **Prévention des maladies infectieuses**

En collaboration avec l'école, l'infirmière recueille les données pertinentes pour le contrôle des maladies infectieuses et conseille au besoin la direction de l'école et les parents sur les mesures à prendre lorsqu'il y a risque de contagion.

Les infirmières appliquent le programme provincial de vaccination en fonction des lignes directrices du Protocole d'immunisation du Québec. Vous recevrez de l'information au moment opportun.



Le travailleur social

Les travailleurs sociaux du programme jeunesse des services communautaires Jeffery Hale **aident les parents et leurs enfants** qui vivent des problèmes, qu'ils soient liés à des situations difficiles, de crise ou de la vie courante. Les besoins des familles sont variés : difficulté d'adaptation, anxiété, affirmation de soi, difficultés financières, etc.

Les travailleurs sociaux abordent la réalité des enfants selon une **vision globale** qui tient compte de leurs **interactions avec leur milieu** (famille, école, communauté). Après évaluation de la situation, il convient avec les parents des interventions appropriées et des pistes de solutions en fonction de leurs forces.

Les interventions sont concrètes, créatives, sans préjugés.

Le travailleur social joue aussi le rôle, lorsque requis, de personne ressource auprès des intervenants du milieu scolaire.

Pour recevoir l'aide d'un travailleur social, vous devez contacter l'Accueil psychosociale des services communautaires Jeffery Hale.

L'éducateur spécialisé

L'éducateur spécialisé est un **accompagnateur qui intervient dans la vie quotidienne des personnes vivant ou susceptibles de vivre des problèmes d'adaptation**. Il est disponible pour les enfants et leur famille, à l'école et à la maison.

L'éducateur spécialisé a pour rôle d'apporter un soutien aux parents dans le développement des méthodes éducatives et d'intervention (rôle d'autorité, encadrement, développement de routines de vie, limites, besoins des enfants, utilisation de stratégies et d'outils concrets).

Pour recevoir l'aide d'un éducateur spécialisé, vous devez contacter l'Accueil psychosociale des services communautaires Jeffery Hale.

HEALTH AND SOCIAL SERVICE PROFESSIONALS AT YOUR CHILD'S SCHOOL

The School Nurse

The purpose of health services in schools is to promote health and maintain or improve the quality of life of young people in order to promote their educational success.

The school nurse performs the following roles:

- **Intervention:** When required, she evaluates the state of health, determines and ensures the implementation of the intervention plan of the young person and follows up with his family and school staff.
- **Support-counseling:** With school administration, staff, young person, and parents.
- **Educational:** With young people and school staff.

The mandates and priorities of the school nurse are:

- **Promotion of health and well-being**
- **Prevention of infectious diseases**

In collaboration with the school, the nurse collects relevant data for the control of infectious diseases and advises the school administration and parents, as needed, on measures to be taken when there is a risk of contagion.

Nurses apply the provincial immunization program according to the guidelines of the Quebec Immunization Protocol. You will receive information in a timely manner.



The Social Worker

Social workers of the Jeffery Hale Community Services Youth program **help parents and their children** who are experiencing problems, whether they are related to difficult situations, crisis or everyday life. The needs of families are varied: adaptation difficulties, anxiety, assertiveness, financial difficulties, etc.

Social workers approach the reality of children according to a **global vision** that takes into account their **interactions with their environment** (family, school, community). After an evaluation, an appropriate intervention plan is established with the parents' collaboration.

The interventions are concrete, creative, and without prejudices.

He may also be a resource person for school staff.

For social worker services, contact Intake Service at Jeffery Hale Community Services.

The Specialized Educator

The special education instructor can intervene in the daily life of someone living with or likely to experience adjustment difficulties. She is available for children and their families, at school and at home.

Her role is to support parents in the development of educational and intervention methods (parental authority and supervision, establishing daily routines, setting limits, understanding children's needs, use of strategies and concrete tools).

For special education instructor services, contact the Intake Service at Jeffery Hale Community Services.

VOICI QUELQUES PETITS RAPPELS IMPORTANTS POUR UNE SAINE ANNÉE SCOLAIRE

Vaccination

Bien que la vaccination ne soit pas obligatoire pour l'entrée à l'école, nous vous suggérons fortement de faire vacciner votre enfant.

En faisant vacciner votre enfant, vous lui offrez la meilleure protection contre certaines maladies graves. Pour mieux protéger votre enfant, n'oubliez aucun vaccin et faites-le vacciner aux âges recommandés. Un rappel du vaccin contre la diphtérie, coqueluche, tétanos et polio et de celui contre la varicelle est prévu à l'âge de 5 ans.

(www.msss.gouv.qc.ca/vaccination).

La vaccination se fait uniquement sur rendez-vous, au CLSC de votre région (voir les coordonnées à la fin du document) ou chez votre médecin.



N'oubliez pas le carnet de santé de votre enfant lors de son rendez-vous.

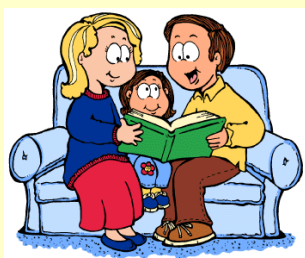
Heures du coucher

Bien dormir...pour bien apprendre, bien se concentrer, bien gérer ses émotions...

Bien dormir pour passer une bonne journée!

Le besoin de sommeil est individuel. La qualité du sommeil est acceptable lorsque mon enfant se lève facilement, en forme et se sent reposé.

Il est important de développer des routines comme se coucher toujours à la même heure et faire des activités avant le coucher invitant au calme et à la tranquillité.



Déjeuner

Pour bien débuter l'année scolaire et afin d'éviter certains désagréments. Fruits, aliments à grains entiers tels que pain de blé entier et aliments protéinés tels que les œufs, noix, lait, boissons végétales, yogourt ou fromage sont des choix à privilégier.

L'absence de déjeuner a une influence sur l'attention à l'école, la fatigue, la façon de se concentrer et sur son humeur. Une carence en éléments nutritifs a des répercussions négatives sur sa santé mais également sur ses performances scolaires.



Collations et lunches

Prendre une collation est très important pour votre enfant. Cela aide à maintenir son niveau d'énergie, fournit des nutriments importants et permet d'apaiser sa faim entre les repas. Choisissez une variété d'aliments sains, qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés. Privilégiez les fruits, les légumes et le fromage. Toutefois, en début d'année, chaque professeur établit ses règles de base à respecter.

Avec 180 jours d'école, cela signifie de nombreux lunches à préparer. Faire les lunches peut être perçu comme une corvée pour de nombreux parents. Vous trouverez plus loin quelques conseils pour faciliter la préparation de lunches nourrissants et attrayants pour les enfants.

Afin de faire attention aux enfants qui présentent une allergie alimentaire, **évit**ez les collations contenant des arachides et les noix. Une infime quantité de ces aliments peut engendrer de très sévères réactions.



IMPORTANT TIPS FOR A HEALTHY SCHOOL YEAR

Vaccination

Although vaccination is not mandatory for school entry, we strongly suggest that you have your child vaccinated.

Vaccinating your child gives best possible protection against serious diseases. To better protect your child, it is advised to follow the recommended vaccination schedule; in fact your kindergarten child is likely due for two important vaccines now.

(www.msss.gouv.qc.ca/vaccination).

Vaccination is done only by appointment at your local CLSC (contact information at the end of this document) or at your doctor's office.



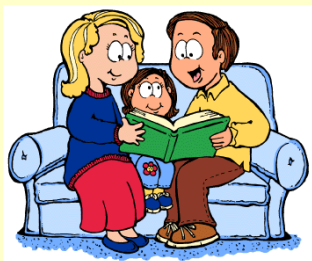
Do not forget your child's health vaccination record during his appointment.

Bedtime

A good night's sleep is essential... to learn well, to concentrate well, and to help control emotions.

The amount of sleep needed varies from person to person. When your child is able to awaken easily and feels well rested and alert, he has slept well.

Setting a bedtime routine such as going to bed at the same time every night and doing quiet activities before bedtime help ensure a good night's sleep.



Breakfast

A positive school day begins with your child's breakfast; Fruits, whole grain foods such as whole wheat bread and a protein source such as eggs, nuts, milk, plant-based drinks, yogurt or cheese are good choices.

Skipping breakfast affects your child's attention in class, causes fatigue, and affects concentration and mood. Absence of basic nutrition may have serious effect on your child's health, but also on their performance in school.



Snacks and lunches

Having a snack is very important for your child. It keeps your child energized, provides important nutrients and helps satisfy your child's hunger between mealtimes. Choose a variety of healthy foods and foods that have little to no added sodium, sugars or saturated fat. Fruits, vegetables and cheese are excellent choices. However, at the beginning of the year, each teacher establishes his basic snack rules to respect.

180 school days means many lunches to prepare. Making lunches can be a chore for many parents. Read further for tips to help you prepare nutritious and attractive lunches for children.

Food allergy can be life-threatening; **avoid snacks containing peanuts and nuts.** A tiny amount of these foods can cause very severe reactions.



VOICI QUELQUES PETITS RAPPELS IMPORTANTS POUR UNE SAINE ANNÉE SCOLAIRE

Poux (pédiculose)

Comment se propagent les poux?

Les poux ne sont pas synonymes de malpropreté. Ils sont fréquents dans les écoles et se propagent par contact physique direct ou en échangeant casquettes, écharpes, brosses, peignes et serviettes.



Il est important de sensibiliser votre enfant à ne pas partager son chapeau, ses vêtements et ses accessoires à cheveux et à attacher les cheveux longs afin de ne pas attraper ou propager des poux.

Votre enfant a des poux?

Lorsqu'il y a des poux, il est possible de les éliminer efficacement avec un traitement approprié que l'on trouve en pharmacie. Le guide « Poux... Poux... Poux... tout savoir sur les poux de tête » est disponible sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, dans la section Documentation et publications.

Vérifier souvent les cheveux de vos enfants et n'oubliez pas d'informer l'école si vous constatez la présence de lentes ou de poux.



Médication à l'école

Dans la mesure du possible, les parents doivent prévoir la prise de médication en dehors des heures scolaires. Dans l'impossibilité de satisfaire à ces exigences, **vous devez obligatoirement fournir un consentement écrit et une copie de la prescription médicale (étiquette du pharmacien)**. Un formulaire spécial est prévu à cet effet au secrétariat de l'école. Nous évaluerons la possibilité de vous accommoder.

Prévention des maladies

Les bactéries et virus peuvent se transmettre d'une personne à l'autre par les mains. Une action aussi simple que le lavage des mains freine la propagation de l'infection. Encouragez votre enfant à poser ce geste à chaque fois qu'il est allé à la salle de bain, qu'il doit manger ou qu'il se soit mouché.

IMPORTANT

Si malgré ces précautions, votre enfant présente de la fièvre ou d'autres symptômes d'infection (vomissements, diarrhée, etc.) qui affectent son état général, il serait préférable de le garder à la maison afin qu'il se repose. **Ne pas oublier d'aviser le secrétariat de l'école en mentionnant le motif de l'absence.**



Si votre enfant présente une condition de santé particulière (immunosuppression, etc.), demandez à votre médecin quelles sont les maladies contagieuses qui sont à risque pour lui et en aviser la direction de l'école.



IMPORTANT TIPS FOR A HEALTHY SCHOOL YEAR

Lice (pediculosis)

How do you get head lice?

Having head lice does not mean you are not clean. They are often found in school-age children and can spread easily through direct physical contact or by sharing personal items.



Important; make sure your child is aware not to share hats, clothes and hair accessories, and to tie back long hair. This helps avoid spread of lice.

Your child has head lice?

If you find head lice or nits, you can eliminate them effectively with proper treatment found in pharmacies. The guide "Lice ... Lice ... Lice ... All There is to Know About Head Lice" is available in the documentation and publications section of the Ministère de la Santé et des Services Sociaux Web site.

Check your child's hair often and don't forget to advise the school if your child has eggs or lice.

Giving Medication at School



Whenever possible, you must ensure that your child takes their medication outside school hours. If this is not possible, **you must give the school written consent to give medication to your child along with a copy of the prescription label.** You can get a form for this purpose from the school secretary. We will evaluate how to best accommodate your child's medication need.

Disease Prevention

Bacteria and viruses can spread from one person to another by our hands. The simple act of hand washing can help stop the spread of disease. Encourage your child to wash their hands each time they use the toilet, eat or blow their nose.

IMPORTANT

If your child has a fever or other symptoms of infection (vomiting, diarrhea, etc.) that affect his general condition, keep him at home to rest and get well. This avoids infecting others as well. **Do not forget to inform the school office of the absence and the reason why.**



If your child has a specific medical condition (weakened immune system, etc.) ask your doctor about the risk of contracting contagious diseases and advise the school administration.



Dépistage visuel

Il est recommandé de prendre un rendez-vous pour un examen annuel avec votre enfant chez un spécialiste de la vision, et ce même si vous croyez que la vision de votre enfant est parfaite. Un problème de vision corrigé tôt peut aider votre enfant dans sa réussite scolaire.

Au Québec, les frais des examens visuels sont assumés par la Régie de l'assurance maladie du Québec pour les enfants de 0 à 17 ans.



L'examen visuel devrait être fait avant l'entrée à la maternelle et renouvelé annuellement.

Dépistage auditif

Si votre enfant présente un des signes suivants, vous devriez prendre rendez-vous avec votre médecin. Vous pouvez aussi consulter un spécialiste en audiologie en privé ou à l'hôpital.



Vous devriez consulter un professionnel si :

- Votre enfant souffre de fréquents rhumes ou de maux d'oreilles et de gorge
- Il fait souvent répéter ou a des réponses inappropriées aux questions
- Il tourne la tête ou fronce les sourcils pour écouter
- Il présente des troubles du langage ou une mauvaise prononciation.

Santé dentaire

Le Programme de santé dentaire publique est offert dans les écoles primaires. Dès la maternelle, les enfants reçoivent la visite de l'hygiéniste dentaire.

Services offerts :

- 🦷 Rencontre éducative de groupe dans les classes de la maternelle
- 🦷 Dépistage dentaire pour les élèves de la maternelle
- 🦷 Séances préventives individuelles comprenant une application de fluorure pour les enfants identifiés plus vulnérables à la carie, de la maternelle à la 2e année (avec autorisation parentale)
- 🦷 Application d'agents de scellement de puits et fissures pour les enfants admissibles de 2e année (avec autorisation parentale).

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant de garder ses dents en santé:



Brossage des dents: Votre enfant peut brosser lui-même ses dents. Cependant, il est recommandé de superviser et terminer le brossage du soir. Vous pouvez en profiter pour passer la soie dentaire.

Collations santé: Une collation non sucrée et peu collante est à privilégier. Les fruits frais, les légumes crus et le fromage sont d'excellents choix.

Visite chez le dentiste: Si votre enfant n'a jamais visité le dentiste, nous vous suggérons de le faire avant sa rentrée scolaire.

Les enfants de moins de 10 ans reçoivent gratuitement les services dentaires suivants (couverts par la RAMQ) :

- Examen dentaire (1 fois/année)
- Examen d'urgence à tout moment
- Radiographies
- Obturations (plombage gris)
- Traitement de canal
- Extraction de dents et de racines
- Chirurgie

PREVENTION TIPS

Visual Screening

It is recommended that you make an appointment for an annual vision exam for your child, even if you believe your child's vision is perfect. An early corrected vision problem can help your child succeed in school.

In Quebec, eye exams for children age 0 to 17 are paid by the Régie de l'assurance maladie du Québec.



Visual examination should be done before starting kindergarten then repeated annually.

Hearing Screening

If your child has any of the following signs, you should make an appointment with your doctor. You can also consult an audiologist in private or at a hospital.



You should consult a professional if:

- your child has frequent colds or earaches and sore throat
- often asks for words, sentences or instructions to be repeated or has inadequate answers to questions
- turns his head or frowns to listen
- has language difficulties or poor pronunciation.

Dental Health

The Quebec Public Dental Health Program is offered in elementary schools. From kindergarten, classes are visited by the dental hygienist.

Services offered:

- ♥ Educational group activity in kindergarten
- ♥ Dental screening activity in kindergarten
- ♥ Individual preventive sessions including fluoride application to those identified as being more vulnerable to decay, from kindergarten to Grade 2 (with parental consent)
- ♥ Application of dental sealant for eligible grade 2 children (with parental consent).

Advice to help your child give his best shining smile



Brushing teeth: Your child can brush his teeth alone, but we suggest you help him before going to bed. You can also help him use dental floss.

Healthy snacks: A sugar-free, non-sticky snack is preferred. Fresh fruits, raw vegetables and cheese are excellent choices

Visiting the dentist: If your child has never visited the dentist, we suggest doing so before school begins.

Children under age 10 can receive the following dental services free of charge (covered by the RAMQ):

- One examination per year
- Emergency examinations
- X-rays
- Fillings
- Root canal treatments
- Tooth and root extractions
- Oral surgery services



Boîtes à lunch santé

Conseils pour les parents

Il n'est pas toujours facile de préparer une boîte à lunch équilibrée. Voici des suggestions pour confectionner des boîtes à lunch santé et pour en varier le contenu. Prenez l'habitude de manger une variété d'aliments sains tous les jours. Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale. Faites de l'eau votre boisson de choix. Remplacer les boissons sucrées par de l'eau.



Lunch froid

Le sandwich constitue souvent la base de la boîte à lunch. Afin d'éviter la monotonie, différents types de pains à grains entiers et garnitures peuvent être utilisés pour rehausser le traditionnel sandwich :

- Pains à grains entiers : pita à grains entiers, kaiser, bagel, tortilla, muffin anglais, panini de blé entier, etc.
- Garnitures :
 - Houmous (purée de pois chiches), carotte râpée et courgette râpée
 - Œufs cuits durs écrasés, persil haché, olives farcies hachées et mayonnaise
 - Poulet cuit haché, salsa, mangue, poivron rouge et crème sure
 - Thon émietté en conserve dans l'eau, poivron rouge en dés, céleri haché, oignon vert haché et yogourt nature

Les salades sont aussi une excellente idée de repas:

- Pâtes de blé entier mélangées à des pâtes blanches, légumes crus (poivron, céleri, courgette, etc.), vinaigrette légère, cubes de jambon
- Tomates cerises, poivron en cubes, oignons rouges hachés, fromage feta, olives noires, vinaigrette grecque légère
- Couscous, raisins secs, pois chiches, tomates en cubes, échalotes

Lunch chaud

En utilisant une bouteille isolante (**thermos**), les repas équilibrés de la veille feront les bons repas du lendemain (soupes, viandes en sauce, chili, pâtes).



Voici quelques trucs pour garder les aliments **chauds**:

- Remplir la bouteille isolante d'eau bouillante et laisser reposer pendant 15 minutes. Faire chauffer les aliments. Retirer l'eau de la bouteille avant d'y déposer les aliments bien chauds. Elle les gardera chauds pendant environ 5 heures.
- Les bouteilles à ouverture élargie sont idéales pour les aliments solides alors que les bouteilles longues et étroites sont idéales pour la soupe et les boissons chaudes.



ASTUCES POUR FACILITER LA PRÉPARATION

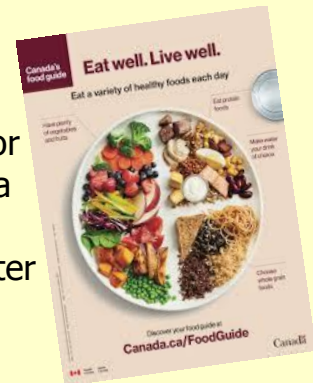
- ✓ Planifier les dîners de la semaine avant de faire l'épicerie.
- ✓ Préparer les aliments qui seront utilisés afin de pouvoir les utiliser rapidement (laver et couper les crudités, etc.)
- ✓ Préparer en plus grande quantité les repas du souper afin d'utiliser les surplus dans les boîtes à lunch de la semaine.
- ✓ Encourager le jeune à collaborer à la préparation des aliments, des plats et de la boîte à lunch.



Healthy Lunch Boxes

Hints for Parents

It's not always easy to pack a well-balanced lunch. Below are some tips for packing variety and nutrition into healthy lunch boxes. The goal is to eat a variety of healthy foods each day; have plenty of vegetables and fruits, a protein source (more often plant based), whole grain foods, and make water the drink of choice. Replace sugary drinks by water.



Cold Lunches

Although sandwiches are often the basis of most boxed lunches, they don't have to be boring. Use different types of fillings and whole grain breads to add life to traditional sandwiches:

- Breads: Whole grain pitas, Kaiser rolls, bagels, tortilla wraps, English muffins, and Panini.
- Fillings:
 - Hummus (chickpeas purée), grated carrot and zucchini
 - Chopped hard boiled eggs, parsley, stuffed olives and mayonnaise
 - Cooked ground chicken, salsa, mango, red pepper and sour cream
 - Flaked tuna packed in water, chopped red pepper, chopped celery, green onion and plain yogurt

Salads are also excellent options:

- Mixture of cooked whole grain pasta, raw vegetables (e.g. pepper, celery, zucchini), low-fat dressing, ham cubes
- Cherry tomatoes, chopped peppers, chopped red onion, feta cheese, black olives, Greek dressing
- Couscous, raisins, chickpeas, diced tomatoes, green onion

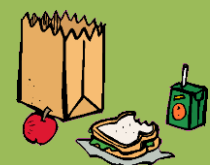
Hot Lunches

With insulated food containers (**thermos**), leftovers from balanced meals can make great lunches the next day (e.g. soups, meat in sauce dishes, chilli, whole grain pasta dishes).



Here are some tips on how to keep foods **hot**:

- Pour boiling water into the insulated food container, let it sit for 15 minutes. Heat up food. Pour out the water before putting the heated food. This should help keep foods hot for about five hours.
- Wide-mouth insulated containers are designed for solid foods, while small-mouth containers are meant for soups or hot drinks.



LUNCH BOX TIPS AND TIME SAVERS

- ✓ *Make a weekly lunch plan before going grocery shopping.*
- ✓ *Prepare foods that go into the lunch box ahead of time to make them easier to use (e.g. wash and cut raw vegetables).*
- ✓ *Make a few extra servings for dinner and use leftovers for lunch the next day.*
- ✓ *Encourage young people to participate in the preparation of their own lunches.*

Vaccination pour les bébés et les jeunes enfants/Vaccination for Babies and Young Children

Vous pouvez faire vacciner votre enfant à votre CLSC ou chez votre médecin dès l'âge de 2 mois. Il est important de respecter le calendrier de vaccination : vous devez donc prendre rendez-vous le plus tôt possible afin d'éviter les retards. **Il est également recommandé de faire vacciner votre enfant avant son entrée à la maternelle.**

Beginning at the age of 2 months, children can be vaccinated at your local CLSC or the doctor's office. It is important to follow the vaccination schedule, so make your appointments as early as possible to avoid delays. **It is also recommended to have your child vaccinated before entering kindergarten.**

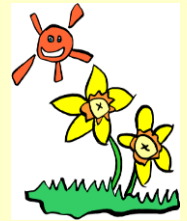
Pour prendre rendez-vous / To make an appointment

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN)	
CLSC de la Basse-Ville CLSC de Limoilou CLSC de L'Ancienne-Lorette CLSC de Sainte-Foy-Sillery CLSC des Rivières	418 521-5833
CLSC de la Jacques-Cartier (Loretteville) CLSC et GMF-U Maizerets CLSC La Source et GMF La Source CLSC Orléans (Beauport – Beaupré – Île d'Orléans – Montmorency)	418 628-6808
CLSC de Donnacona CLSC de Pont-Rouge – GMF Portneuf CLSC de Saint-Marc-des-Carières CLSC de Saint-Raymond – GMF Portneuf	418 285-2626 418 873-6062 1-418-268-3571 418 337-4611
Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA)	
CLSC de Lévis	418 835-3331
CLSC de Saint-Romuald	418 380-2090

Une lettre pour mes parents

Chère maman et cher papa,

Assurez-vous de me réveiller tôt le matin afin que nous ayons le temps de se souhaiter bon matin et de jouer un peu avant que je parte pour la maternelle.



J'ai besoin d'un bon déjeuner composé de fruits en abondance, d'aliments à grains entiers tels que le pain de blé entier et d'aliments protéinés tels que les œufs, noix, lait, boissons végétales, yogourt et fromage. Les fruits frais sont plus nutritifs pour moi que les jus de fruits.

Je dois également me laver le visage et les mains, brosser mes dents et m'habiller. Il est plus facile pour moi de me faire des amis lorsque je suis propre.

Je dois porter des vêtements appropriés à la température afin que j'aie du plaisir à jouer dehors avec mes amis.

Si j'ai un rhume léger, je vais quand même à l'extérieur. L'air est plus humide qu'à l'intérieur et je peux respirer plus facilement. Si je fais de la température, si je mouche mon nez et tousse beaucoup, je préférerais rester à la maison afin de me rétablir plus rapidement. Après tout, je ne voudrais pas que quelqu'un d'autre attrape mes microbes et devienne malade à cause de moi.

J'aurai bien hâte de vous voir lorsque vous viendrez me chercher après l'école ou lorsque je descendrai de l'autobus.

Au dîner, il est possible que j'aie faim ou, au contraire, que je manque d'appétit. Cela dépend. Offrez-moi un repas équilibré et je jugerai de la quantité. La période du dîner est un bon moment pour s'asseoir ensemble afin que je te raconte tout ce que j'ai fait au cours de ma journée.



Un bain m'aidera à me relaxer et à me préparer pour une bonne nuit de sommeil. On peut parler et jouer ensemble. N'oubliez pas de vérifier mes cheveux pour détecter la présence de poux. J'ai besoin de me coucher tôt car mes journées sont occupées et épuisantes. Mais avant que je m'endorme, j'aimerais que vous me lisiez une histoire afin que nous passions plus de temps ensemble.

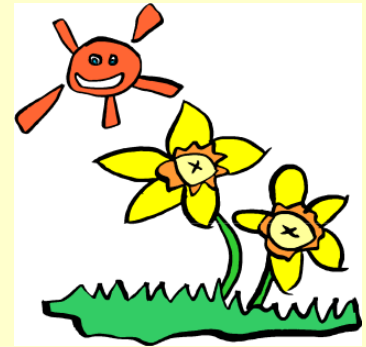
Je dois aller me coucher maintenant car demain je dois me lever tôt.

Bonne nuit. Je vous aime!

A Letter to My Parents

Dear Mom and Dad,

Be sure to wake me up early in the morning so that we can have time to kiss each other good morning and play a little before I leave for kindergarten.



You know I need to eat a good breakfast with plenty of fruits, whole grain foods and a protein source such as eggs, nuts, milk, plant-based drinks, yogurt or cheese. Fresh fruits are more nutritious for me than fruit juices.

Also, I have to wash my face and hands, brush my teeth and get dressed. When I am clean, it's easier for me to make friends.

I need to wear clothes that are right for the weather so that I can have fun outside with my friends.

If I have a mild cold, I go outside anyway. The air is more humid than inside and I can breathe easier. If I have a fever, if I blow my nose and cough a lot, I would rather stay home so that I can get better faster. After all, I wouldn't want anyone else to catch my germs and get sick because of me.

I will really be looking forward to seeing you when you come and get me after school or when I get off the school bus.

At supper, I may be very hungry or not have much appetite. It depends. Give me a well-balanced meal and I will judge the quantity. Supper is a nice time for us to sit together so I can tell you all about what I did during my day.



A nice bath will help me to relax and get ready for a good night's sleep. We can talk and play together. Don't forget to check my hair for lice. I need to get to bed early because my days are busy and tiring. But before I fall asleep, I would like you to read me a story so that we can spend more time together.

I've got to get to sleep now because tomorrow, I have to get up early.

Good night. I love you!