

Cycle élémentaire  
Année scolaire 2018-2019

Jounieh, le 23 novembre 2018  
Réf. : Péd.195/18-19

Chers parents,

Veillez noter qu'une formation adressée aux enfants de l'élémentaire aura lieu le **vendredi 30 novembre 2018. Elle portera sur les maladies d'hiver et les mesures à prendre, et sera animée par Mme Carla AOUN**, infirmière diplômée de l'USJ, possédant également un diplôme universitaire en réanimation et un diplôme d'État (français). Elle est aussi secouriste à la Croix-Rouge libanaise et tuteur de l'examen clinique à l'Hôtel-Dieu de France, au Liban. Actuellement bénévole à Heart Beat Association, elle termine son master en gestion hospitalière à l'USJ.

Comme vous le savez, l'hiver, le froid et la promiscuité favorisent les facteurs infectieux : rhinopharyngites, bronchites, bronchiolites, otites, gripes, gastro-entérites... Vu leur fort pouvoir contagieux, l'hygiène est très certainement la meilleure défense. Le toucher est le principal vecteur de transmission. Aussi faut-il **se laver les mains le plus souvent possible**.

S'il est important de bien couvrir un enfant, il est inutile de trop l'habiller. Cela le fera transpirer, ce qui contribue à le déshydrater. L'idéal est de l'habiller comme vous vous habillez.

Pour éviter que les défenses immunitaires diminuent, **un enfant ne doit pas être fatigué**. Il faut donc respecter le **temps de sommeil nécessaire à chaque âge** ! A titre d'exemple : entre 3 et 5 ans, un enfant a besoin de dormir 10 à 13 heures par jour, entre 6 et 13 ans, de 9 à 11h de sommeil. À vous de faire le calcul de son heure de coucher pour qu'il se réveille en pleine forme à son heure habituelle.

Parallèlement, l'alimentation a évidemment une importance capitale pour l'équilibre de l'enfant. Dans ce sens, il faut **privilégier les fruits et légumes frais**. Des **repas équilibrés** permettent un apport en vitamines, nécessaire pour le bon développement de l'enfant.

En alliant l'équilibre du sommeil et de l'alimentation, l'enfant est ainsi armé au mieux pour affronter l'hiver.

Voici les grands principes de base à privilégier pour **prévenir les maladies des enfants** en hiver :

- prêter une attention particulière à son hygiène nasale ;
- utiliser des mouchoirs jetables ;

- couvrir sa bouche en cas d'éternuement avec son avant-bras pour ne pas contaminer ses mains et les autres ;
- se laver les mains régulièrement avec du savon pendant 30 secondes ;
- éviter de trop mettre son enfant en situation de contact direct régulier avec du monde (embrassades, poignées de main...) ;
- bien hydrater son enfant (l'inciter à boire de l'eau régulièrement) ;
- pensez à aérer chaque pièce du logement tous les jours pendant au moins 10 minutes pour renouveler l'air ;
- ne pas surchauffer sa chambre et utiliser un humidificateur si l'air est trop sec ;
- habiller chaudement son enfant quand il sort d'un lieu chauffé ;
- découvrir son enfant quand il entre dans un lieu chauffé.

Je profite de cette circulaire pour vous faire également part de la suite de notre acte de charité en rapport avec la fête de Noël : suite à la formation portant sur les maladies d'hiver, le **vendredi 30 novembre 2018, les enfants participeront à un ciné-club**, au théâtre du lycée, et **dégusteront une salade de fruits**, après la projection. Deux films différents portant sur l'esprit de Noël y seront projetés, selon les tranches d'âge :

1<sup>er</sup> film → CP, CE1, CE2 ;

2<sup>e</sup> film → CM1, CM2, 6<sup>e</sup>.

**La contribution à cette petite parenthèse s'élève à 5000 LL et la somme récoltée sera destinée à des familles défavorisées.**

Merci de votre collaboration.

Mireille DIB FARHAT  
Responsable pédagogique