

Maternelle  
Année scolaire 2018-2019

Jounieh, le 23 novembre 2018  
Réf. : Péd.125/18-19

Chers parents,

Veillez noter qu'une formation adressée aux enfants de la maternelle 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.

Merci de votre attention.

Mireille DIB FARHAT  
Responsable pédagogique

Kindergarten  
Schuljahr 2018/2019

Jounieh, den 23. November 2018  
Ref.: Péd.125/18-19

Liebe Eltern,

am **Freitag, dem 30. November 2018** findet für die Kindergartenkinder ein kindgerechter Vortrag zum Thema **Winterkrankheiten und Vorsorgemaßnahmen** statt. Gehalten wird der Vortrag von Frau **Carla Aoun, einer von der USJ diplomierten Krankenschwester**. Frau Aoun hat zudem einen in Frankreich staatlich anerkannten Universitätsabschluss mit dem Schwerpunkt Wiederbelebung und ist beim Libanesischen Roten Kreuz tätig sowie als Tutor im Krankenhaus (Hôtel-Dieu de France, Libanon). Darüber hinaus ist sie derzeit ehrenamtlich bei der Vereinigung Heart Beat Association beschäftigt und macht ihren Master in Krankenhausmanagement an der USJ.

Wie Sie wissen bietet die Winterzeit eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wie Bronchitis, Mittelohrentzündung, Magen-Darm-Grippe, Nasennebenhöhlenentzündung, Erkältungsinfekte uvm. Das beste Mittel zur Vorbeugung dieser Krankheiten ist eine ausreichende Hygiene, da die Ansteckung meist über Berührung erfolgt. **Häufiges und gründliches Händewaschen ist deshalb die wichtigste Präventionsmaßnahme.**

Es ist wichtig, dass Kinder warm angezogen sind. Allerdings nicht zu warm, da durch Schwitzen die Gefahr einer Dehydrierung besteht. Ziehen Sie Ihre Kinder am besten so an, wie Sie sich selbst anziehen.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass **Kinder ausreichend schlafen**, da dies für ihr Immunsystem förderlich ist. Bitte halten Sie die empfohlene Menge Schlafstunden ein. Für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren beträgt diese 10 bis 13 Stunden täglich, für Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren 9 bis 11 Stunden täglich. Nur Sie können dafür sorgen, dass Ihre Kinder morgens gut ausgeschlafen und erholt sind.

Parallel dazu spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Eine **ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminlieferanten (Obst und Gemüse)** fördert das Wachstum Ihrer Kinder.

Mit ausreichend Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung kann man Winterkrankheiten leicht entgegenwirken.

Folgende Tipps sind außerdem hilfreich:

- regelmäßiges Reinigen der Nase
- Benutzung wegwerfbarer Stofftaschentüchern
- Niesen nicht in die Hände, sondern in die Armfalte, um die Streuung von Bakterien zu verringern

- regelmäßiges Händewaschen (Dauer: 30 Sekunden)
- Fernhalten der Kinder von Keim- und Bakterienherden (Küsse/Umarmungen, Türklingen...)
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (regelmäßiges Wassertrinken)
- regelmäßiges Lüften der Wohn- und Schlafräume (Mindestdauer: 10 Minuten)
- Räume nicht überhitzen und Einsatz von Raumluftbefeuchtern, wenn die Luft sehr trocken ist
- Kinder warm anziehen, wenn sie von warmen Räumen nach draußen gehen
- Kinder ausziehen, wenn sie sich in warme Räume begeben

Mit freundlichen Grüßen

Mireille Dib Farhat  
Pädagogische Leiterin