

SANTÉ

Pendant les vacances d'été, pensez à préparer la rentrée !

1. Constituez une « petite trousse de pharmacie familiale » composée de

- Compresses, sparadrap, pansements prédécoupés, bandes,
- Désinfectant cutané, pommade Arnica, granules d'Arnica, crème hydratante (Dexeryl) et baume à lèvres,
- Pommade Biafine et tulle gras en cas de brûlure,
- Paracétamol 1g, 500mg, 300mg et/ou pédiatrique,
- Médicaments anti-inflammatoire en comprimé, sirop et crème,
- Médicament anti-spasmodique type Spasfon et anti-diarrhéique Smecta, et Tiorfan,
- Médicament anti-histamique type Cetirizine (sans ordonnance),
- Pastilles contre les maux de gorge, sirop contre la toux,
- Sérum physiologique en unidose,
- Spray nasal type Physiomer ou Stérimar (pour tous les jours)
- Spray auditif pour bouchon de cérumen type Céruspray,
- Répulsif moustique et crème apaisante (Apaisyl),
- Crème écran solaire très haute protection et après soleil,
- Bain de bouche et cire orthodontique si appareil dentaire,
- Un thermomètre.

Pensez également bien à acheter :

- Shampoings-lotions anti-poux, **ceux achetés en Chine sont moins efficaces.**
- Peignes spéciaux anti-poux et anti-lentes type ASSY 2000

Nous avons fait la chasse aux poux tout au long de l'année 2017-2018 et pour faciliter leur éradication en 2018-2019, nous vous recommandons vivement d'acheter ces produits et de profiter du changement de domicile pour les vacances pour :

- **Vérifier** la tête de vos enfants la veille du départ.
- **S'il y a des lentes**, appliquer un traitement et le réitérer huit jours plus tard.
- **Reproduire** ces actions avant le retour à Shanghai.

2. Consultez votre médecin traitant

a. Pour renouveler le Protocole d'Accueil Individualisé (PAI) de votre enfant

Nous vous demandons de renouveler pendant l'été l'ordonnance et les médicaments de vos enfants et de remplir avec le médecin le formulaire du PAI 2018-2019 pour la nouvelle année scolaire.

Vous pouvez vous procurer les formulaires à l'infirmerie ou sur le site de l'école à la rubrique santé. Pour les médicaments, nous vous remercions de bien veiller à ce que la date de péremption soit supérieure à juin 2019.

Nous attirons votre attention sur la difficulté de se procurer certains produits en Chine (Anapen, Glucagon, Solupred orodispersible, Spasfon lyoc...)

b. Pour faire remplir la page du carnet de santé « Examen entre 5 et 6 ans » pour les élèves de Grande Section de Maternelle/Cours Préparatoire qui n'ont pu être présent lors de la visite du médecin scolaire en juin 2018.

Nous vous demandons de nous fournir la photocopie à la rentrée en septembre 2018.

c. Pour obtenir un certificat médical d'aptitude au sport

- UNSS, ASC : nous vous rappelons que dans le cadre des compétitions sportives un **certificat médical d'aptitude au sport concerné** est obligatoire.
- Passage au lycée : Compte tenu des épreuves d'**endurance** en seconde, première et terminale, nous vous recommandons une **visite médicale** afin de prévenir tout accident cardiaque.

d. Pour vérifier que les vaccinations de vos enfants sont à jour

ATTENTION : Le gouvernement Chinois, interdit maintenant toute importation de vaccin. Par conséquent si vous souhaitez vacciner vos enfants avec des vaccins européens, nous vous conseillons de profiter de votre séjour en France ou ailleurs pour les faire.

Certaines vaccinations sont obligatoires mais peuvent être contre-indiquées en fonction de l'état de santé de l'enfant. Dans ce cas il suffira de nous fournir un certificat médical de contre-indication s'il n'est pas d'ores et déjà en notre possession.

Dans tous les cas, consultez votre médecin avant l'achat des vaccins.

- **BCG**

Vaccination non obligatoire en France pour diverses raisons.

Par contre la tuberculose étant très présente en Chine, **n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.**

- **Diphtérie – Tétanos – Polio**

Vaccination Obligatoire pour la scolarisation, obligation de satisfaire à trois injections à un mois d'intervalle, suivi d'un rappel un an après, puis rappel à l'âge de 6 ans, puis à 11/13 ans, à 25 ans puis tous les 20 ans.

- **Rougeole - Oreillons - Rubéole**

Vaccination recommandée (2 injections).

- **Hépatite B**

Recommandée de façon systématique dans un avis en date du 8 mars 2002, par le Conseil supérieur d'hygiène publique de France chez tous les enfants avant l'âge de 13 ans, en privilégiant la vaccination du nourrisson (3 injections).

3. Consultez un spécialiste

A cette période du développement de l'enfant et de l'adolescent, la vue peut se modifier rapidement. Une consultation est vivement conseillée:

- Si votre enfant présente certains signes tels que :
 - maux de tête récurrents
 - position de lecture et d'écriture près de la feuille ou du livre
 - clignement des yeux lors d'une lecture au tableau (signe d'accommodation),
- Si vous-même, vous êtes atteints de **trouble de la vue** (myopie, astigmatisme, hypermétropie).

En vous souhaitant d'agréables vacances,
Cordialement,

L'équipe de l'infirmierie du LFS