

Une infirmière au collège, pourquoi ?

L'infirmière a 3 rôles importants :

- Un rôle d'écoute et de conseil.
- Un rôle de prévention et d'éducation avec l'organisation d'actions de santé au sein du collège (alimentation, sexualité, alcool, drogues ...)
- Un rôle de soignante pour les blessures ou malaises survenus au sein de l'établissement.

L'adolescence est une étape importante dans la vie. Le corps mais aussi les sentiments vont évoluer et il est parfois troublant de se voir changer.

Cela pose plein de questions simples ou compliquées, parfois angoissantes, mais toujours importantes. Des questions qui touchent à l'identité, au corps, à la relation à l'autre, à la sexualité. L'adolescence est une période de recherche, de découvertes, d'essais et de remises en question.

Quel que soit le problème qui préoccupe l'élève ou son parent, (difficultés familiales ou scolaires, relation à l'autre, sexualité, drogues ...), il peut venir me voir en toute confidentialité.

Pour venir me rencontrer, l'élève doit d'abord passer à la vie scolaire et venir avec son carnet de correspondance. (hors période de cours, si possible.).

SANTE

Il y a plusieurs règles à respecter afin que le corps fonctionne à plein régime : sommeil en heures suffisantes, alimentation équilibrée, bonne hygiène de vie... Voici quelques conseils pour une scolarité en bonne santé.

Pour bien commencer la journée, prends le temps d'un bon petit déjeuner équilibré à la maison avec un produit laitier, un féculent (du pain, des céréales ...) et un fruit ou un jus de fruits sans sucres ajoutés.

La croissance fatigue énormément, il est donc indispensable de dormir pour récupérer. Pour un sommeil efficace, n'abuse pas le soir de la radio, de la télé, de l'ordinateur et du téléphone

portable ! Laisse-les en dehors de ta chambre quand tu dors.

Lâche ta télé, ton ordinateur et ta console de jeux et dépense toi dans un club, à l'UNSS ou bien à la maison ... Bref, aie une activité physique régulière et rencontre tes ami(e)s.

Pour un sourire éclatant et une haleine fraîche : n'oublie pas de te brosser les dents pendant 3 minutes après chaque repas.

Continue à prendre soin de ton corps et adopte une hygiène rigoureuse en prenant des douches et en portant du linge propre tous les jours.

