

DES CONSEILS POUR LA SANTE

1) Tes préparatifs pour la journée

Prépare ton cartable la veille, pour éviter
Le stress et les oublis.

2) Ton sommeil :

Le corps a besoin de récupérer sur le plan
physique et psychique. Pendant le
sommeil le cerveau se repose et
mémorise. Le manque de sommeil
entraîne fatigabilité, maux de tête,
nervosité, agitation. **Il est donc important
de dormir pour être en forme (8 heures
minimum).**

3) Ton repas du matin :

Si tu as le temps, prends ton petit
déjeuner avant de partir à savoir : du pain
ou des céréales, lait ou dérivé, un fruit ou
jus de fruit, de l'eau *Si tu n'as pas la
possibilité de manger à ton domicile
(éloignement, réveil tardif) prépares un
sandwich la veille à mettre au
réfrigérateur, pour ne pas rester à jeun
dans la matinée car tu risques de faire un
malaise.

4) Le midi

***Profite le plus possible du repas de la
cantine qui reste équilibré***

5) Pour les filles

Il faut connaître ton cycle menstruel, note
sur un calendrier la date de tes dernières
règles. Prévoir avant la date prévue des
règles (serviettes + slip). Cette démarche
est très importante afin de t'éviter de
manquer des cours parce que tu t'es salie

6) **Tes loisirs** Pour te sentir bien et être en
pleine forme il est conseillé de faire du
sport (marche, natation, vélo, danse
etc....) pour éliminer les toxines, diminuer
les effets du stress.

PROBLEMES DE SANTE

Si tu as un problème de santé nécessitant
la prise de médicaments au lycée, il est
impératif de faire connaître en apportant
la prescription médicale avec les
médicaments.

NB Certaines maladies nécessitent la mise
en place d'un PAI (projet d'accueil
individualisé) qui définit le protocole à
mettre en place en cas d'urgence en
collaboration avec le médecin scolaire, les
enseignants, et les parents. Il est donc
important de rencontrer l'infirmière
scolaire du lycée.

PROTOCOLE D'URGENCE

ORGANISATION DES PREMIERS

SECOURS DANS L'ETABLISSEMENT

En l'absence des infirmières et du
médecin, les soins et les urgences
l'exception de la contraception d'urgence,
sont assurés les personnes titulaires, soit
de l'attestation de formation aux premiers
secours(PSC1)

Toutefois il convient de rappeler qu'il
appartient à chacun de porter secours à
toute personne en danger.

Il revient au chef d'établissement de
mettre en place une organisation qui
réponde aux mieux aux besoins des élèves
et des personnels de son établissement, il
peut s'appuyer sur l'avis technique des
infirmières et des médecins de l'éducation
nationale.

Les secours d'urgence

Dans chaque département les secours
d'urgence sont organisés sous l'autorité
du préfet et assurés par deux services qui
travaillent en interconnexion
permanente :

- Le SAMU 15
- Le SDIS 18 (pompiers)