

DES NUMEROS DE TELEPHONES UTILES

Drogues, alcool, tabac

U.E.J.D : unité d'écoute pour jeunes en détresse

0596 60 23 52

Ecoute cannabis : 08 11 91 20 20

Permanence bi mensuelle point écoute psychologue

A l'infirmerie

CMP Cotonnerie 0596 54 54 70

Signification des sigles suivants :

ORL : oto-rhino-laryngologie

OPH : ophtalmologie

ROR : vaccin contre la rougeole, les oreillons, la rubéole.

DTP : vaccin contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite.

BCG : vaccin contre la tuberculose.



**Bien manger c'est prendre des forces
au bon moment.**

Les infirmières du lycée de la jetée te souhaitent une bonne année scolaire et restent à ta disposition pour tout :

Soucis , préoccupations, informations.

Il suffit de te présenter sur un temps libre (récréation, permanence, absence d'un professeur, entre 12h et 14h.)

L'infirmière est une conseillère de santé, elle est là pour :

- accueillir , écouter , conseiller, soigner, orienter en toute confidentialité dans le cadre de ses compétences. Si l'attente ne relève pas de ses compétences elle peut t'orienter vers le professionnel le plus adapté. (assistance sociale, centre d'écoute, conseiller pédagogique, médecin scolaire).

Permanence Médicale : le mercredi matin
Mme CAZIN Véronique

**Une bonne santé est indispensable pour
réussir sa scolarité , et sa vie.**

INFORMATIONS POUR LES INTERNES

L'infirmière d'internat reçoit les élèves internes de 18h à 21h avant l'astreinte de nuit (lundi, mardi, jeudi)

L'infirmière doit être informée de toute prescription médicale ponctuelle..



INFIRMERIE DU LYCEE

Tél : 0596 54 86 99

0696 92 00 04

Mme DINAL et Mme JORITE URSULET



L'infirmerie du lycée se trouve :

au Bâtiment A au rez-de-chaussée

Horaires et jours d'accueil :

Du lundi au vendredi de 07h00 à 17h

Le mercredi de 07h00 à 12h30

DES CONSEILS POUR LA SANTE

1) Tes préparatifs pour la journée

Prépare ton cartable la veille, pour éviter
Le stress du matin 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, des maux de tête, de la nervosité, agitation. Il est donc important de dormir pour être en forme (8heures 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) prepares 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 + possible du repas de la cantine qui reste équilibré

5) Pour les jeunes 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 + 1 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 une meilleure oxygénation des cellules, 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 , n'hésite pas à te faire connaître en apportant la prescription médicale avec les médicaments.

NB Certaines maladies nécessitent la mise 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.

PROTOCLE D'URGENCE

ORGANISATION DES PREMIERS SECOURS DANS L'ETABLISSEMENT

En l'absence des infirmières et des médecins, les soins et les urgences à l'exception de la contraception d'urgence, sont assurés par les personnels titulaires, soit de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS), soit du certificat de sauvetage secourisme du travail (SST).

* 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 inter-connexion permanente :

- le SAMIU 15
- le SDIS 18 (Pompiers)