



Direction Générale des Solidarités et de la Citoyenneté
Direction Prévention / Promotion de la Santé
Service de santé scolaire

Bonjour à tous !

Nous sommes tous en confinement, c'est-à-dire que nous devons rester à la maison pour ralentir la progression du coronavirus en France. Si tu peux, regarde la vidéo : <https://www.lumni.fr/video/cest-quoi-le-confinement>

Pourtant, nous pouvons **sortir 1h par jour** avec l'un de nos parents qui amènera une attestation.

➤ **Sortir est important parce que :**

- la lumière et le soleil nous apporte de la vitamine D pour bien grandir.
- marcher, courir, faire du vélo, jouer au ballon...sert à se muscler, à rester en forme.
- on est moins énervé donc plus calme et détendu après une balade.
- ça fait du bien de regarder le ciel, les fleurs qui poussent, écouter les oiseaux chanter, respirer l'air frais...d'autant que le confinement a permis de diminuer la pollution!



➤ **A ton avis, que peut-on faire quand on sort ?** Coche la bonne réponse pour chaque question :

1) Comment je dois sortir ?

- avec une tenue d'astronaute pour ne pas attraper le virus
- avec mes vêtements de tous les jours
- en maillot de bain

2) Quand je rencontre une personne que je connais, je peux :

- lui faire la bise
- faire un chek avec la main ou le pied
- lui faire un coucou à au moins 1 mètre de distance= 2 grands pas entre toi et la personne

3) Si j'éternue ou je tousse je le fais :

- dans l'air
- dans mon coude
- dans une trompette

4) Quand je rentre chez moi,

- je fais aussitôt un câlin un maman
- je commence par me laver les mains avec de l'eau et du savon en comptant jusqu'à 30
- je vais prendre tout de suite mon goûter





Chaque semaine, tu peux écrire à Brigitte, Patricia, Christine ou Adeline. Elles répondront à tes questions. Tu peux leur envoyer un mail à rasedbxsud@gmail.com ou les appeler le mardi et le jeudi matin au **05 56 40 67 90**

Tu peux aussi envoyer tes questions à Marie ou Magali, elles sont médecin et infirmière au Centre Médico Scolaire de Bordeaux : m.decroix@mairie-bordeaux.fr et m.lecanu@mairie-bordeaux.fr ou les appeler au **07 64 36 05 23**