



Tips for a Healthy School Year



Simple steps to support a healthy, safe and successful start to the school year

Stay up to date with vaccines!

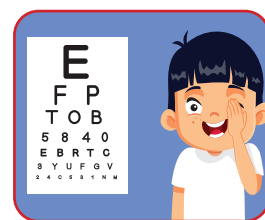
- All required [school vaccines](#) are publicly funded.
- Report vaccine records online with [ICON](#) – it's fast and secure.
- Need help reporting your child's vaccines? See our [how-to video](#) or [our guide on how to submit vaccination records in ICON](#).



Get regular eye exams

Regular eye exams help children learn in school.

- Yearly eye exams are covered by OHIP for children from birth to 19 years of age.
- Book your child's eye exam before school starts. Visit optom.on.ca to find an eye doctor near you.



Stay healthy, keep others healthy

- [Wash hands often](#). Cover coughs & sneezes.
- [Keep your child home when they are sick](#). Send them to school when they are well enough to learn and participate.



Seek dental care

Toronto Public Health provides free dental services to eligible children and youth.

Create healthy routines

- Pack a [nutritious lunch](#) with vegetables, fruit, whole grains, and protein foods. Save money by using leftovers, and choosing protein foods such as beans, lentils, eggs, or canned fish. Add a reusable bottle for water.
- Have healthy screen time limits based on your child's age. toronto.ca/ScreenTime
- Aim for a healthy bedtime [routine](#).



Walk, wheel or roll to school!

- Consider [walking to school](#) and remember road safety rules.
- Biking to school? Wear an [approved and properly fitted helmet](#).
- E-scooters: Not a toy, not safe, not legal to ride in Toronto. Learn more at toronto.ca/e-scooters.



More [information](#) for parents and caregivers



Conseils pour une année scolaire en santé

Des mesures simples pour favoriser une rentrée scolaire saine, sécuritaire et réussie

Gardez les vaccins de votre enfant à jour!

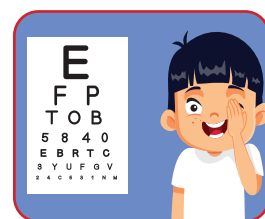
- Tous les [vaccins exigés pour fréquenter l'école](#) sont financés par les fonds publics.
- Déclarez les dossiers de vaccination en ligne avec [Connexion immunisations Ontario \(ICON\)](#) – c'est rapide et sécuritaire.
- Besoin d'aide pour déclarer les vaccins de votre enfant? Consultez notre [vidéo explicative](#) ou [notre guide pour savoir comment soumettre les dossiers de vaccination dans ICON](#).



Passez des examens de la vue réguliers

Les examens de la vue réguliers aident les enfants à apprendre à l'école.

- L'examen annuel de la vue est couvert par le Régime d'assurance-santé de l'Ontario pour les enfants de la naissance à 19 ans.
- Prenez rendez-vous pour l'examen de la vue de votre enfant avant la rentrée scolaire. Visitez optom.on.ca pour trouver un(e) optométriste près de chez vous.



Restez en santé et aidez les autres à le rester

- [Lavez-vous souvent les mains](#). Couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez ou éternuez.
- [Gardez votre enfant à la maison lorsqu'il ou elle est malade](#). Envoyez votre enfant à l'école lorsqu'il ou elle va assez bien pour apprendre et participer aux activités.



Obtenez des soins dentaires

Le Bureau de santé publique de Toronto offre des services dentaires gratuits aux enfants et aux jeunes admissibles.

Adoptez de saines habitudes de vie

- Préparez [un dîner nutritif](#) comprenant des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Économisez en utilisant les restes et en choisissant des aliments protéinés comme des haricots, des lentilles, des œufs ou du poisson en conserve. Ajoutez une bouteille d'eau réutilisable.
- Établissez des limites saines de temps d'écran adaptées à l'âge de votre enfant. toronto.ca/ScreenTime
- Visez une routine saine à l'heure [du coucher](#).



Allez à l'école à pied ou sur roues!

- Envisagez [d'aller à l'école à pied](#) et souvenez-vous des règles de sécurité routière.
- À vélo pour aller à l'école? Portez un [casque homologué et bien ajusté](#).
- Trotinettes électriques : Ce ne sont pas des jouets, elles ne sont pas sécuritaires et leur utilisation est interdite à Toronto. Renseignez-vous à toronto.ca/e-scooters.



Plus de [renseignements](#) à l'intention des parents et des personnes qui s'occupent d'enfants

