

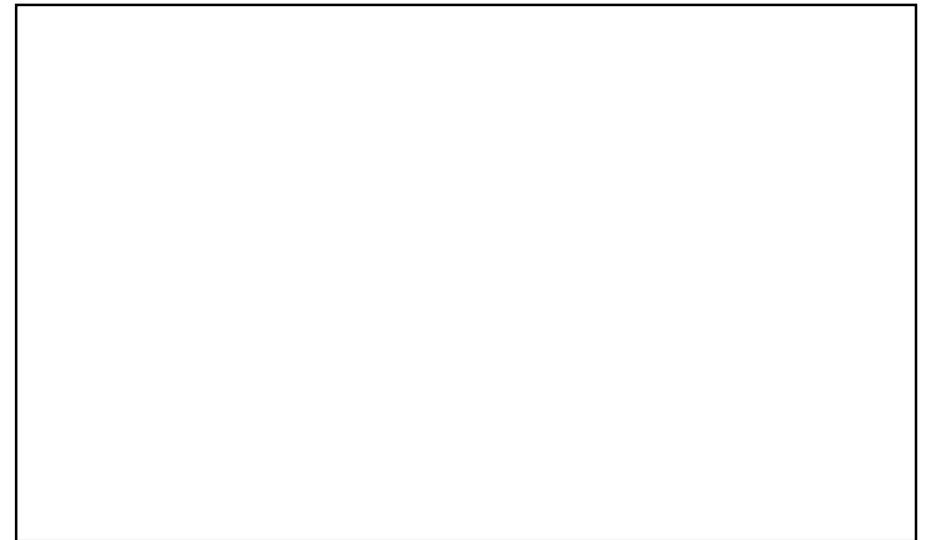
Commentaires de mon enseignant(e) sur mon carnet de santé :

Mon carnet de santé

Prénom :

Commentaires de mes parents sur mon carnet de santé :

Je dessine un microbe.



J'ai aimé travailler sur les microbes.

OUI

NON

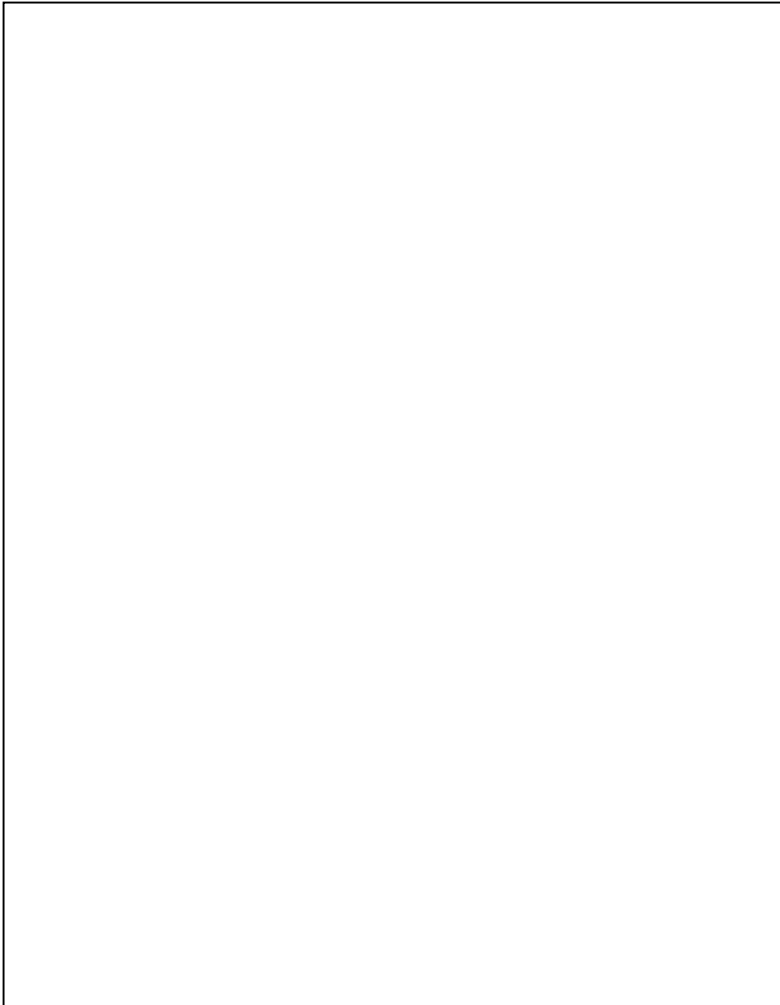
Est-ce que tous les microbes sont mauvais pour mon corps ?
(Entoure la bonne réponse.)

OUI

NON

Je dessine mon corps.

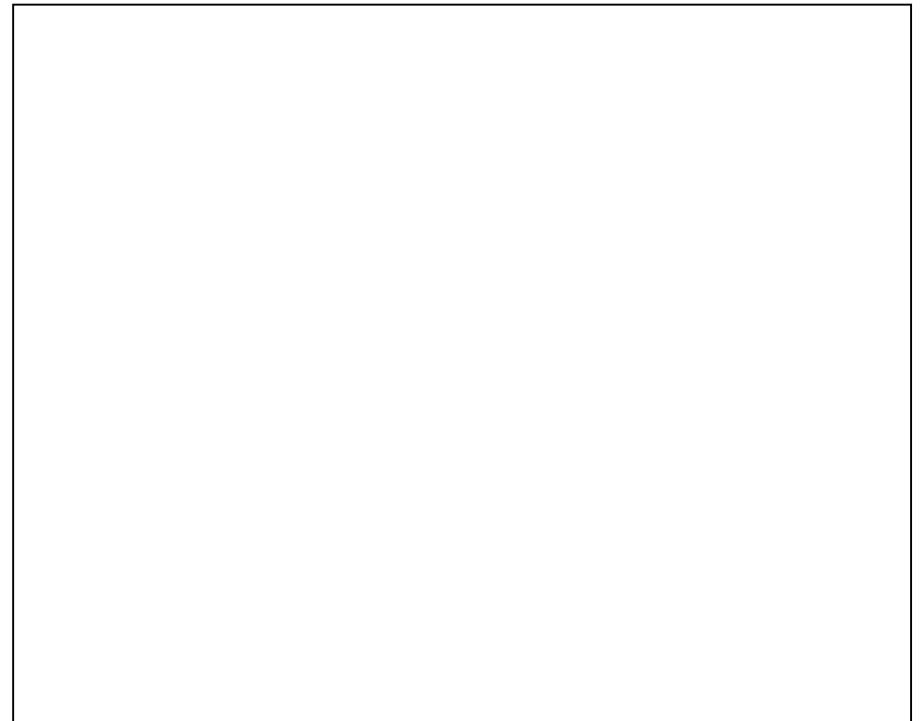
1. J'entoure en ROUGE les endroits par lesquels les microbes peuvent entrer.
2. J'entoure en BLEU l'endroit où se trouve le plus de microbes.



J'entoure la bonne réponse.

1. Les vaccins ne contiennent pas de microbes.
2. Les vaccins contiennent des microbes qui peuvent me rendre malade.
3. Les vaccins contiennent des microbes qui ne peuvent pas me rendre malade.

Je dessine un comportement qui me permet de mieux me protéger des mauvais microbes.



Chanson pour le lavage des mains

Au clair de la lune
Je lave mes mains
De l'eau, du savon
Frotte et frotte encore
J'enlève les microbes
De tous mes dix doigts
Au clair de la lune
Mes mains sont bien propres

(Source : Recommandations pour le lavage des mains en garderie, Des pilules contre tous les microbes, 2009, <http://www.francais.dobugsneeddrugs.org/>)

Comment devrait-on se laver les mains?

- Se mouiller les mains.
- Déposer une bonne quantité de savon liquide dans le creux de la main ou frotter ses deux mains sur un savon en barre.
- Frotter ses mains ensemble pendant au moins 20 secondes en n'oubliant pas les paumes, le dessus des mains, entre les doigts et sous les ongles.
- Rincer les mains pour enlever la mousse ainsi que les microbes.
- Essuyer ses mains avec une serviette propre ou un linge jetable.

Quand devrait-on se laver les mains?

- Quand les mains paraissent sales.
- Après être allé à la salle de bain.
- Avant de manger ou de boire.
- Avant de cuisiner.
- En entrant de l'extérieur.
- Après être allé dans un endroit public.
- Après avoir visité une clinique, un hôpital ou une personne malade.

La petite histoire des microbes

Ton corps est comme une petite maison. Tout comme toi, il n'aime pas voir des étrangers entrer à l'intérieur sans en avoir eu la permission. Les mauvais microbes, eux, sont comme des étrangers. Ils sont tellement petits qu'on ne les voit pas. Lorsqu'ils pénètrent dans ton corps, ton corps s'en aperçoit et se dit: «Oh! Oh! Je ne les connais pas ceux-là! Vite! Je dois m'en débarrasser.» Avant de pouvoir le faire, ton corps doit mieux connaître ces mauvais microbes afin de fabriquer des anticorps. Ces anticorps seront comme de petits gardiens. Ils seront capables d'encercler les mauvais microbes à l'intérieur de ton corps et les empêcher d'agir, le temps que ton corps les élimine. Ce seront des gardiens faits exprès pour ces microbes-là. Fabriquer ces gardiens anticorps peut prendre plusieurs jours. Pendant ce temps, les microbes deviennent nombreux dans ton corps et cela te rend malade. Lorsque ton corps a trouvé quels sont ces microbes, il fabrique une énorme quantité de gardiens et les envoie partout dans ton corps pour neutraliser les mauvais microbes.

La petite histoire du vaccin

Ton corps doit préparer ses gardiens lorsque de mauvais microbes entrent. Pour aider ton corps à se préparer contre certains microbes particulièrement mauvais, une infirmière peut te vacciner. En fait, lorsqu'elle te donne un vaccin, l'infirmière fait entrer des microbes spéciaux à l'intérieur de ton corps. Ces microbes sont spéciaux parce qu'on leur enlève tout ce qui pourrait te rendre malade. Lorsque ces microbes spéciaux entrent dans ton corps, celui-ci réagit de la même façon que si les microbes étaient des vrais. Il se dit: «Oh! Oh! Je ne les connais pas ceux-là! Vite! Je dois m'en débarrasser.» Il prépare des gardiens pour neutraliser les microbes, même si, en réalité, ceux-là ne peuvent pas te rendre malade. Une fois sa tâche terminée, ton corps s'occupera de garder en mémoire la recette pour fabriquer à nouveau ce type de gardiens. Si, un jour, les vrais microbes entrent dans ton corps, ton corps les reconnaîtra tout de suite et se dira : «Ah! Ah! Je les reconnais ceux-là!». Puisque ton corps s'est déjà préparé à cette attaque lorsqu'il a reçu le vaccin, il peut tout de suite fabriquer et envoyer des gardiens dans ton corps pour encercler les mauvais microbes et les empêcher de te rendre malade.