



Health Tips

Public Health Newsletter for Teachers, Staff & Parents

Mental Health

The World Health Organization (2014) defines mental health as “a state of wellbeing in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community.” (WHO, 2005)

There are things that we can do to improve mental health and wellness and to help prevent mental illness.



In difficult situations, help children solve problems:

Teach your children how to relax when they feel upset. This could be deep breathing, doing something calming (such as a quiet activity) they enjoy; painting, stretching, playing with clay or reading, taking some time alone, or going for a walk). Open communication is key.

Mental health VS. mental illness

These two words are commonly used interchangeably—although they are different. Each person has mental health—not everyone has a mental illness.

Positive Mental Health approaches and perspectives contribute to student mental wellbeing and build the necessary life skills to pursue goals related to healthy lifestyle change and personal growth. Individuals with positive mental health are more likely to be self determined and resilient; therefore, better equipped to cope with adversity and challenges in life. (CAMH, 2014)

Listen, and respect children’s feelings:

It’s OK for children and youth to feel sad or angry. Encourage them to talk about how they feel with someone they trust.

Keep conversation flowing by asking questions and listening. Mealtime and driving in the car can be a good time to talk with children.

Create a safe, positive home environment for children:

Be aware of your child’s media use: TV, movies, Netflix, Internet, gaming devices (whether hand-held, or played through a computer or television).

Be careful about discussing serious family issues—such as finances, marital problems, work stress or illness—around your children. Children can worry about these things.

Provide time for physical activity, play, and family activities.

Be a role model by taking care of your own mental health: Talk about your feelings and make time for the things you enjoy (exercise, a hobby, or other leisure activity).



Needle Points

- ☺ Yellowknife Public Health nurses were in schools immunizing grade 5 students in **April**. Students who were absent or ill may need to schedule into Public Health to receive the immunizations they missed.
- ☺ If you have questions about your child’s immunizations or if you have not received a consent form please contact public health at 920-6570.



Conseils santé

Bulletin d'information sur la santé publique pour les enseignants, le personnel scolaire et les parents

Santé mentale

L'Organisation mondiale de la Santé (en 2014) définit la santé mentale comme un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté » (OMS, 2005).

Il existe des choses que nous pouvons faire pour améliorer notre santé et notre bien-être mentaux et aider à prévenir les maladies mentales.

Lors des moments difficiles, aidez vos enfants à résoudre leurs problèmes

Apprenez à vos enfants à relaxer lorsqu'ils sont contrariés. Montrez-leur à respirer profondément ou proposez-leur une activité apaisante et calme qu'ils apprécient, comme de la peinture, des exercices d'étirement, de la pâte à modeler, de la lecture, du temps seul, une promenade. La franchise est fondamentale.



Santé mentale et maladie mentale

La santé mentale va au-delà de la seule absence de maladie mentale. La santé mentale varie d'une personne à une autre et nous ne sommes pas tous atteints par une maladie mentale.

L'utilisation d'approches et de perspectives constructives en santé mentale contribue au bien-être mental des élèves et au développement des compétences nécessaires de la vie courante permettant l'atteinte des buts liés aux changements de style de vie et à une croissance personnelle saine. Les individus qui possèdent une bonne santé mentale ont plus de chance d'être autonomes et capables d'adaptation et d'être donc mieux équipés pour faire face à l'adversité et aux obstacles de la vie. [Traduction] (CAMH, 2014)

Soyez à l'écoute et respectez les sentiments de vos enfants

Il est normal que votre enfant ou adolescent soit triste ou en colère. Encouragez-le à discuter de ses sentiments avec une personne de confiance.

Alimentez les conversations en posant des questions et en écoutant. Les repas et les promenades en voiture peuvent être de bons moments pour discuter.

Créez un climat sécuritaire et bienfaisant à la maison

Soyez au courant de l'utilisation des médias de votre enfant, comme la télévision, les films, Netflix, Internet et les jeux vidéo (qu'ils soient portatifs, sur l'ordinateur ou à la télévision).

Prenez garde de ne pas discuter des problèmes familiaux sérieux devant les enfants, comme les finances, les problèmes conjugaux, le stress au travail ou la maladie. Ces problèmes pourraient les inquiéter.

Accordez du temps aux activités physiques, au jeu et aux activités familiales.

Donnez l'exemple en prenant soin de votre santé mentale. Exprimez vos sentiments et gardez-vous du temps pour les activités que vous aimez (activité physique, passe-temps, activité de loisirs).



☺ Petits rappels

- ☺ Les infirmiers du Service de santé publique de Yellowknife se sont rendus dans les écoles **en avril** pour vacciner les élèves de 5^e année. Les élèves qui étaient absents ou malades devront fixer un rendez-vous avec le Service de santé publique pour recevoir les vaccins qu'ils ont manqués.
- ☺ Si vous avez des questions concernant la vaccination de votre enfant ou si vous n'avez pas reçu le formulaire de consentement, communiquez avec le Service de santé publique au 867-920-6570.