



MARS 2024



CHANGEMENT








D'HEURE

Le passage à l'heure avancée se fera dans la nuit du 9 au 10 mars. Nous avancerons donc nos horloges d'une heure.

MERCI aux parents de l'OPP pour la distribution de petites gâteries pour souligner la St-Valentin.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 <p>Le 2^e bulletin de votre enfant est disponible sur Mozaïk portail depuis le 28 février.</p>	 <p>À noter que le service de garde sera fermé durant la semaine de relâche.</p>		1	Jour 5 Journée de ski au Mont Saint-Mathieu pour les élèves du secondaire
 <h2><u>Semaine de relâche</u></h2>   				
11	12	13	14	15
JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	Jour 6 Retour en classe pour tous les élèves  Récup M1-A3 et F2	Jour 7 Arts Caisse scolaire 	Jour 8 	Jour 9 Roman
18	19	20	21	22
Jour 10 Sport du midi	Jour 1 Récup M2-A1-2 et F3	Jour 2 Sciences	Jour 3 Conseil des élèves	Jour 4 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE SERVICE DE GARDE OUVERT
25	26	27	28	29
Jour 5 Récup M3 et F1	Jour 6 Récup M1-A3 et F2	Jour 7 Arts Caisse scolaire 	Jour 8 Partie de sucre à l'école en après-midi pour le préscolaire et le primaire Activité avec Coco Latté en après-midi pour le secondaire	CONGÉ VENDREDI SAINT SERVICE DE GARDE FERMÉ

MÉMO-SANTÉ MARS 2024

COLLATIONS : GRIGNOTONS INTELLIGEMMENT !

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas, permet d'apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations permettent une augmentation de l'énergie et de la concentration les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants. Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie. Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protège l'émail. Il est possible de les combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.

Alors 1,2,3....Grignotons ! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants!

ICI, ON CUISINE ENSEMBLE !

Allez, tous aux chaudrons. Cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Si vous incitez vos enfants à participer, les saines habitudes de vie vont se développer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer ! Embellir ! Verser ! Mélanger ! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne consiste qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est également le fruit de son travail.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement des saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.



Pour vous inspirer, consulter le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Sarah St-Yves

Infirmière clinicienne en santé scolaire au CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642, poste 67113

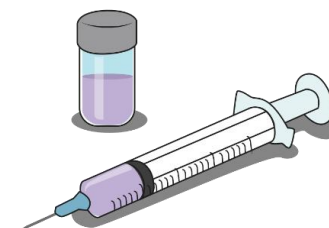


RAPPEL : INFORMATION POUR LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2024-2025

où ?	CLSC SAINT-ÉPIPHANE 211, RUE DU COUVENT SAINT-ÉPIPHANE (QUEBEC) GOL 2X0
QUAND ?	17 mai 2024 de 9h à 12h15
J'APPORTE QUOI?	-Carnet de vaccination -Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
DÉMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS	Nous vous invitons à vous rendre sur la plate-forme Clic Santé à l'adresse www.clicsante.ca Choisir la catégorie Vaccination / Vaccination enfants adolescents / saisir votre code postal / Choisir un Rendez-vous selon l'endroit désiré CLSC St-Épiphanie ou Point de service local de RDL pour le service de vaccination 4-6 ans (voir lettre reçu lors de l'inscription scolaire). En cas de besoin, vous pouvez contacter Mme Isabelle Besson agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL. : 418-867-2642 poste 67280.



Sarah St-Yves
Infirmière clinicienne en santé scolaire au CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642, poste 67113





Détection rapide du streptocoque A

Si vous ressentez des symptômes qui s'apparentent à une infection à streptocoque du groupe A :

mal de gorge important | ganglions du cou enflés | fièvre | etc.

vous pourriez être admissible* à un test de détection rapide.

*après évaluation par le personnel infirmier, pour les personnes de 3 ans et plus



Prenez rendez-vous pour une évaluation



clicsante.ca

(sous Prise de sang, dépistage et prélèvements)



1 888 862-3487 (7 jours sur 7, de 8 h à 16 h)

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent*

Québec