






Mai 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><u>Dimanche 12 mai</u></p> <p>Bonne fête à toutes les mamans !</p> 			1 Jour	2 Jour 10	3 Jour 1 Récupération : Math 2, Anglais 1-2-et Français : 3
	6 Jour 2 Sciences	7 Jour 3 Conseil des élèves 19h30 Comité de Parents à Rivière-du-Loup	8 Jour 4 Jeux de mathématiques Caisse scolaire  Activité PM : Secondaire Quilles à Cabano	9 Jour 5 Récupération : Math 3 et Français 1	10 Jour 6 Récupération : Math 1, Anglais 3 et Français 2
<p>ÉVALUTATIONS MINISTÉRIELLES</p> <p><u>Lecture 4^e année</u> 5-6 juin</p> <p><u>Écriture 4^e année</u> 10-11 et 12 juin</p> <p><u>Lecture 6^e année</u> 3-4 juin</p> <p><u>Écriture 6^e année</u> 5-6 juin</p> <p><u>Mathématique 6^e année</u> 11-12-13 juin</p> <p><u>Écriture secondaire 2</u> 29 mai AM</p>	13 Jour 7 Arts	14 Jour 8	15 Jour 9 Roman Activité Futsal : Secondaire CF Montréal et Biodôme	16 Jour 10 Sport du midi	17 Jour 1 Récup : M-2, A 1-2 et F-3 JOURNÉE DE CLASSE La journée pédagogique flottante prévue au calendrier est annulée à cause des journées de tempête déjà prises
	20 CONGÉ POUR TOUS SERVICE DE GARDE FERMÉ	21 Jour 2 Sciences	22 Jour 3 Conseil des élèves Caisse scolaire 	23 Jour 4 Jeux de mathématiques	24 Jour 5 Récupération : Math 3 et Français 1 Activité : 2^e et 3^e année Loup-Phoque et Mini-Putt.
	27 Jour 6 Récupération : Math 1, Anglais 3 et Français 2	28 Jour 7 Arts Activité : Fillactive Parc Beauséjour à Rimouski	29 Jour 8 AM : Spectacle Footloose Centre culturel RDL Pour les classes de Mme Annie, Mme Marie-Pier et Mme Anik	30 Jour 9 Roman	31 Jour 10 Sport du midi PM : Théâtre sur roues Tortue Berleue Préscolaire 4-5 ans Mme Pauline et Mme Sylvia

MÉMO-SANTÉ MAI 2024

LES BEAUX JOURS SONT À NOTRE PORTE, IL EST TEMPS DE PENSER : PROTECTION SOLAIRE

Le soleil demeure notre allié principal pour démarrer notre journée du bon pied, mais attention, il peut être parfois malicieux. Lors d'une sortie prolongée sous le soleil, une protection contre les rayons UVA et UVB devient nécessaire pour limiter les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau et autres problèmes de peau.

Voici quelques astuces pour vous aider à vous protéger du soleil

- *Diminuer l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h (période où les rayons du soleil sont les plus puissants)*
- *Trouver et se placer à l'ombre d'un arbre, d'un auvent ou d'un parasol*
- *Porter des vêtements de couleur pâle avec manche longue et pantalon long*
- *Porter un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil avec une protection UV de 100 %*
- *Appliquer un baume à lèvres avec un FPS d'au moins 30*
- *Appliquer un écran solaire de 20 à 30 minutes avant de sortir à l'extérieur (FPS minimal de 30)*

Pour plus d'informations, consultez les sites :

- **Sécurité au soleil** de santé canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html>

- **Prudence au soleil** de l'Association canadienne de dermatologie : <https://dermatologue.ca/>

Sortez, bougez, demeurez actif tout en profitant du soleil, mais en pensant à vos protections adéquates !

Sarah St-Yves,
Infirmière clinicienne en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642, poste 67121

