

École Notre-Dame-du-Sourire
 280, rue Sirois
 Saint-Épiphan (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 862-4410
 Téléc. : (418) 862-3507



MARS 2024

École Riou
 125, rue Principale
 St-François-Xavier-de-Viger (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 868-6855
 Téléc. : (418) 497-3625

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>Signe que le printemps n'est plus très loin, on doit avancer l'heure dans la nuit du 9 au 10 mars prochain!</p> 					1 Jour 5
	4	5	6	7	8
 <p>Changez aussi les piles de vos avertisseurs de fumée!</p> 	<h2>Semaine de relâche</h2>				
	11 Journée pédagogique	12 Jour 6	13 Caisse scolaire 	14 Jour 8	15 Jour 9 NDDS Déjeuner du Club optimiste Riou Sortie au Mont Pit
	18 Jour 10	19 Jour 1	20 Jour 2	21 Jour 3	22 Jour 4 Journée pédagogique flottante
	25 Jour 5	26 Jour 6	27 Caisse scolaire 	28 Jour 8 Bulletin disponible sur Mozaïk	29 Jour 9 Congé 

Mémo-Santé Mars 2024

Collation : grignotons intelligemment!

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas, aide à apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations favorisent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi 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 grâce à leur glucide.
- 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 protègent 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 au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. 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 constitue 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 le fruit de son travail également.

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 de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant :



<http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Mathieu Rodrigue

Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642 poste 67121

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

Chers parents, je vous lance l'invitation de prendre un rendez-vous pour la vaccination de rappel pour votre enfant. Voici les vaccins qui seront offerts lors de votre visite :

Adacel-polio (dcaT-VPI)	Vaccin de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite
Varivax III (Var)	Vaccin de rappel contre la varicelle si non reçu à l'âge de 18 mois.

À l'occasion, nous pourrions vous offrir une mise à jour des vaccins manquants.

VACCINATION MATERNELLE 5 ANS

OU ?	CLSC de St-Épiphanie 211, rue du Couvent, Saint-Épiphanie, Qc, GOL 2X0
QUAND ?	17 mai 2024 de 9h00 à 12h15
J'APPORTE QUOI?	-Carnet de vaccination -Prévoir le port d'un chandail à manches courtes
DEMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS	NOUVELLE MÉTHODE: 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 reçue 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.

POINT D'INFORMATION : les détections rapides du streptocoque A sont maintenant disponibles au point de service local-dépistage. L'un des membres de la famille à des symptômes, planifiez un rendez-vous sur clic santé.

Mathieu Rodrigue
Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642 poste 67121