



En avril, ne te découvre pas d'un fil et surtout garde tes pieds au sec en continuant de porter tes bottes.



MESSAGE DU SERVICE DE GARDE

Prendre note qu'à partir du 15 mars, il n'y aura pas de service de traiteur (donc de repas chauds) lorsque les écoles sont fermées en raison d'une tempête et que le service de garde est ouvert. Les enfants devront donc apporter leur boîte à lunch.

Merci de votre collaboration.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
				1 jour 10
				
4 jour 1  Conseil d'établissement école Joly à 19 h	5 jour 2 	6 jour 3 Congé pour les élèves de Passe-Partout	7 jour 4	8 jour 5 
11 jour 6 	12 jour 7  CAISSE SCOLAIRE	13 jour 8	14 jour 9 	15 Congé pour tous Service de garde fermé
18 Congé pour tous Service de garde fermé	19 jour 10 	20 jour 1	21 jour 2	22 jour 3
25 jour 4 	26 jour 5  CAISSE SCOLAIRE	27 jour 6 Congé pour les élèves de Passe-Partout	28 jour 7 	29 jours 8



Prenons soin de notre planète tout comme nous prenons soin de notre corps : l'eau, source de vie !

L'eau est essentielle à la vie et à la santé chez les petits comme chez les grands. Le corps humain est constitué de plus de 60% d'eau, il est primordial d'en boire suffisamment chaque jour pour que notre corps fonctionne bien.

Lorsque la soif se fait sentir, ça fait longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, **n'attendez pas d'avoir soif pour boire! L'idéal est de consommer 2 litres d'eau par jour.**

Vous êtes loin de cet objectif ? Ne vous découragez pas tout de suite. Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Certains fruits, légumes et produits laitiers peuvent nous aider à mieux s'hydrater.

Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourer un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil;
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau;
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé;
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, le lime ou d'orange, etc.;
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail festif et branché;
- Ayez toujours à la portée de la main une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez régulièrement de petites gorgées

Sources : <http://www.extenso.org/au-quotidien/hydratation/>; Les producteurs laitiers du Canada : www.plaisirlaitiers.ca

RAPPEL RAPPEL RAPPEL VACCINATION MATERNELLE

Pour les parents d'enfants qui débiteront la maternelle 5 ans à l'entrée scolaire 2022-2023, je vous lance l'invitation à prendre rendez-vous pour la vaccination de rappel pour vos jeunes. Cette vaccination aura lieu sur quelques dates au mois de mai 2022. Votre enfant pourra bénéficier de vaccins de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite et la varicelle, Il est maintenant possible de prévoir un rendez-vous en contactant l'agente administrative au Programme jeunesse du CLSC de Rivière-du-Loup au **418 867-2642 poste 67280**.

Lors du rendez-vous, apportez votre **carnet de vaccination et la carte d'assurance-maladie de votre enfant**. En contexte de pandémie, les rendez-vous se dérouleront à tour de rôle sur une période de 30 minutes.

Nous avons bien hâte de vous y rencontrer pour discuter de nos services offerts !

Jessica Lepage
Infirmière clinicienne en santé scolaire CLSC Rivière-du-Loup
418 867-2642 poste 67113

