


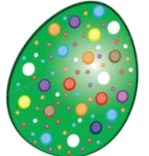







En avril, ne te découvre pas d'un fil et surtout garde tes pieds au sec en continuant de porter tes bottes.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE FERMÉ	2 jour 9	3 jour 10	4 jour 1	5 jour 2
<p>Visitez régulièrement le site Internet de l'école, plusieurs documents y sont déposés au courant de l'année.</p> <p>École Roy : https://roy.csskamloup.gouv.qc.ca École Joly : https://joly.csskamloup.gouv.qc.ca</p>				
8 jour 3  Conseil d'établissement école Joly à 19 h	9 jour 4	10 jour 5	11 jour 6 	12 jour 7
15 jour 8	16 jour 9  CAISSE SCOLAIRE	17 jour 10 Préscolaire 4 et 5 ans : Ménage extérieur pour le jour de la Terre en PM	18 jour 1 	19 jour 2 CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE SERVICE DE GARDE OUVERT
22 jour 3 	23 jour 4	24 jour 5 Préscolaire 4 et 5 ans : Visite à l'usine de filtration	25 jour 6	26 CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT
29 jour 7	30 jour 8  CAISSE SCOLAIRE			



L'hydratation, source de vie !

Selon le nouveau guide alimentaire canadien paru en janvier 2019, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau.

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.

Chaque jour, nous perdons de l'eau dans la sueur, l'urine et même dans les selles. Lors d'activités physiques intenses ou d'une journée de grande chaleur, les pertes de liquides augmentent. Les enfants sont plus vulnérables à la déshydratation, car leur système d'ajustement de la température du corps est moins efficace que celui des adultes. S'il présente de la fièvre ou une maladie avec vomissements et diarrhées, il faut s'assurer que nos enfants boivent fréquemment.

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. Il est possible d'aller chercher de l'eau dans certains aliments : soit les fruits : melons, agrumes, raisins, compotes de fruits, les légumes : céleri, concombre, laitues et les produits laitiers : laits frappés, yogourt, yogourt à boire, dessert à base de lait (pouding, tapioca, blanc-manger).

Les fonctions de l'eau dans notre corps :

- *Le transport de la nourriture ;*
- *Le maintien de la température corporelle ;*
- *La régularisation de la température ;*
- *L'élimination des déchets produits par la digestion ;*
- *L'hydratation de la peau.*

Les signes de déshydratation avancée :

- *La fatigue ;*
- *Les maux de tête ;*
- *Les étourdissements ;*
- *Une faiblesse généralisée.*

Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil. Pourquoi ne pas tester des boissons végétales ?
- 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, de lime ou d'orange, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail d'été 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-en régulièrement de petites gorgées.

Sarah Saint-Yves

Infirmière clinicienne en santé scolaire

CLSC de Rivière-du-Loup

Tél. : 418 867-2642 poste 67113

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