



École Notre-Dame-du-Portage
et Les Pèlerins

Info-Parents

École Notre-Dame-du-Portage

Centre de services scolaire de Kamouraska – Rivière-du-Loup

Mai

Conseil d'établissement/ budget

Puisque la plupart de nos rencontres ont eu lieu en ligne cette année, notre conseil a eu peu de dépenses liées aux déplacements des membres.

Nous sollicitons vos idées pour l'utilisation d'une partie du budget restant. Il faut savoir que l'utilisation des sommes liées à ce budget a quelques contraintes, comme par exemple que les montants doivent être utilisés pour les parents et non pour les élèves.

Si vous avez des suggestions, écrivez à Mme Karine au beauregardk@cskamloup.qc.ca et le conseil pourra analyser les réponses reçues afin de faire un choix.

Merci !

Karine Beauregard, directrice

Mémo santé

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 nous hydrater.

Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez 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, de 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-en régulièrement de petites gorgées.

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

RAPPEL---RAPPEL---PAPPEL VACCINATION MATERNELLE

Pour les parents d'enfants qui débiteront la maternelle 5 ans à l'entrée scolaire 2021-2022 !

Je vous lance l'invitation de prendre rendez-vous pour la vaccination de rappel pour vos jeunes. Cette vaccination aura lieu sur quelques dates au mois de mai 2021. 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 la centrale de rendez-vous au CLSC au 418-867-2913 poste 205.

Lors du rendez-vous, apporter 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 !

Mathieu Rodrigue,

Infirmier clinicien en santé scolaire

CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2913 poste 121

Changement de personnel

À partir du 3 mai, 2 nouvelles personnes se joindront à notre équipe. Mme Cathy étant retirée du travail dû à sa grossesse, sera remplacée par Louis Bélanger jusqu'à la fin de l'année.

Aussi, Mme Stéphanie, TES, sera remplacée par Mathilde Blanchet-Langevin jusqu'à la fin de l'année également.

Dates à retenir

7 mai :	Pédagogique
5 et 19 mai :	Caisse scolaire
11 mai :	Conseil d'établissement TEAMS
22 avril au 2 mai :	Inscription service de garde en ligne
24 mai :	Congé férié
23 juin PM :	Demi-journée pédagogique flottante



Du 10 au 14 mai 2021 Semaine des services de garde

