



Mot de la direction

Chers parents,

Il ne reste plus que quelques semaines avant le congé des fêtes.

Depuis la fin du mois d'août, nous accueillons les élèves à l'école avec le sourire en nous assurant de respecter les consignes sanitaires toujours en vigueur. J'en profite également pour vous remercier de votre collaboration dans le respect de ces mesures.

Nous espérons que vous profiterez du congé des fêtes pour prendre du bon temps en famille. Nous souhaitons également que les élèves soient de retour reposés au mois de janvier.

L'équipe-école de Notre-Dame-du-Portage se joint à moi pour vous souhaiter un bon temps des fêtes.

Catherine Fitzback, directrice

Assurance

Le centre de services scolaire possède une police d'assurance couvrant seulement les accidents dont elle est responsable. Pour que l'assureur du centre de services scolaire indemnise un élève ou un parent à la suite d'une blessure, il faudra démontrer la faute d'un employé du centre de services scolaire ou la défectuosité d'un immeuble ou d'un équipement. En conséquence, la majorité des accidents survenant à nos élèves ne sont pas couverts par cette police.

Aussi, le centre de services scolaire suggère aux parents qui désirent être couverts de contracter une assurance qui offrira une protection en cas d'accident. Ces protections

sont habituellement disponibles auprès de votre assureur ou auprès de votre institution financière pour un frais annuel minime.

Recours

En cas de réclamation suite à la faute d'un employé du centre de services scolaire ou la défectuosité d'un immeuble ou d'un équipement, le plaignant peut s'adresser au centre de services scolaire via le [processus de traitement des plaintes](#) en vigueur.

Mémo santé

C'est bon à savoir!

Les *saines habitudes de vie*, comme une saine alimentation et un sommeil de qualité, sont des conditions idéales à offrir à notre enfant pour lui permettre de développer ses capacités académiques.

- La *consommation d'aliments* appropriés pour recharger les batteries de nos petites boules d'énergie est essentielle. Comme source de carburant, nous pouvons opter pour des fruits et des légumes, et ce partout. Comme un magicien, on peut en saupoudrer sur les aliments : riz, couscous, sandwichs, soupes, pâtes alimentaires et pourquoi pas dans des smoothies. Les fruits et les légumes ont leur place partout et quand on les mélange c'est encore meilleur.
- Le *sommeil* est une période importante de la journée : c'est un temps d'arrêt pour le corps. Il aide l'esprit et le corps à refaire son énergie, en diminuant les tensions et en prévenant la fatigue. Durant le sommeil, le corps continue de grandir, les apprentissages sont consolidés et la résolution de certains problèmes de la vie peut même être amorcée par le rêve.

Le besoin de sommeil varie selon l'âge et même d'une personne à l'autre, il faut être à l'écoute de notre corps pour déterminer nos propres besoins. Pendant sa croissance, l'enfant a besoin d'un plus grand nombre d'heures de sommeil.

Les saines habitudes de vie sont là pour soutenir une vie de qualité!
En ces temps des fêtes qui approchent, prenez soin de vous et de votre famille!

Mathieu Rodrigue, infirmier clinicien en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup 418-867-2913 poste 121

Dates à retenir



6 décembre : Conseil d'établissement (TEAMS)

14 décembre : Caisse scolaire

17 décembre : Vaccin N.D.D.P.

22 déc. au 4 janvier : Congé des fêtes

5 janvier : Journée pédagogique – Service de garde ouvert

14 janvier : Journée pédagogique flottante

