



École Notre-Dame-du-Portage
et Les Pèlerins

Info-Parents



École Notre-Dame-du-Portage

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

Examen du ministère de fin d'année

4^e année :

3 et 4 juin : Français / lecture

8, 9 et 10 juin : Français / écriture

6^e année :

1^{er} et 2 juin : Français / lecture

3 et 4 juin : Français / écriture

9, 10 et 11 juin : Mathématique



* Votre enfant doit obligatoirement être à l'école pour ces journées, puisqu'aucune reprise ne sera possible.

Spectacle de fin d'année

Vous pouvez déjà réserver la date pour notre spectacle de fin d'année :

vendredi 29 mai à 13h15.

Nous avons hâte de partager ce beau moment avec vous.



Mot de votre conseillère en rééducation

POUR UN PORTRAIT DE LA SÉCURITÉ ET DU BIEN-ÊTRE DANS NOTRE ÉCOLE

Au cours du mois d'avril et de mai, les élèves de 4^e année à 6^e année de nos deux écoles seront amenés à répondre au questionnaire sur la sécurité et la violence dans les écoles (QSVE-R) et ce, comme fait il y a deux ans. Ceci nous permettra de connaître leur perception sur ces sujets afin de tenir compte de leur opinion dans nos interventions, mais également, de suivre l'évolution et ajuster nos interventions en lien avec les résultats antérieurs.

Ces questionnaires électroniques seront remplis par les élèves de manière anonyme au cours d'une période de classe et nous serons présentes dans nos écoles respectives lors des administrations afin de nous assurer que les consignes soient toutes données de la même façon d'un groupe à l'autre. Ce projet de recherche, réalisé par des chercheurs de l'Université de Montréal, permettra également de développer des outils pédagogiques qui seront mis à la disposition des écoles pour guider leurs interventions.

De plus, dans le cadre de la semaine de prévention de la violence et de l'intimidation qui se tenait du 23 mars au 27 mars 2026, différents outils ont été partagés à vos enfants pour les soutenir et les outiller face aux différentes situations vécues. Voici un outil pour vous guider à soutenir vos enfants dans leur vécu.

- Demander de l'aide pour soi et pour les autres
(ASPQ) https://casecutive.ca/uploads/SMP_06_Fiche_Demander-aide-1.pdf

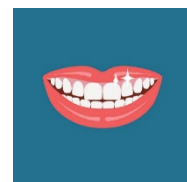
Merci de votre habituelle collaboration !

Véronique D'Amours, Criminologue et conseillère en rééducation

Maude Thériault, conseillère en rééducation

Passage primaire-secondaire

Comme chaque année, les titulaires de 6^e année de notre CSS rencontreront les gens de l'École secondaire de RDL dans une démarche de collaboration ayant pour but de faciliter le passage primaire-secondaire de nos élèves. En effet, l'ESRDL recueille ainsi des informations importantes pouvant les aider à mieux accueillir les jeunes et répondre à leurs besoins dès la rentrée scolaire. C'est une belle collaboration et nous remercions l'École secondaire de chapeauter une telle démarche avec les écoles primaires.



Avril : Mois national de la santé buccodentaire

Pour une santé globale améliorée, il existe des gestes simples que nous pouvons appliquer dans notre routine de vie. En effet, en conservant une hygiène dentaire soignée, nous nous aidons à maintenir notre plus beau des sourires et également à limiter certains autres soucis de santé (diabète, maladies respiratoires ou cardiovasculaires ou cérébrales et même certains cancers). Pour en savoir plus, n'hésitez pas à demander à votre hygiéniste dentaire des conseils pour maintenir une excellente santé buccodentaire.

En voici quelques-uns, que je vous encourage à appliquer :

-Gardez votre bouche propre en brossant vos dents de deux à trois fois par jour, après les repas ou avant le coucher, et en utilisant la soie dentaire tous les jours.

-Prenez le temps d'examiner votre bouche. Si vous remarquez une masse, une lésion ou une sensation particulière à l'intérieur des joues ou sur les gencives, prenez le temps d'aller voir vos professionnels en soins buccodentaires.

-Limitez les risques de problématiques au niveau des gencives et de la bouche en appliquant de bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine et équilibrée aide à limiter l'apparition des caries ou d'infections sur les dents. Il serait préférable de privilégier les noix, les légumes, les fruits ou les fromages comme choix de collations au lieu d'aliments sucrés ou acides. Faites une attention particulière aux allergies présentes chez certains élèves.

-N'attendez pas de ressentir une douleur vive ou même d'avoir de la difficulté à avaler. Visitez régulièrement votre centre dentaire pour les soins et les surveillances usuels afin de limiter les complications possibles. Des examens de routine sont essentiels à tous les âges, qu'on ait des dents ou pas!! Consultez vos assurances personnelles ou même le soutien financier des instances gouvernementales possibles selon le groupe d'âge pour faciliter l'accès à ces soins.

Pour plus d'informations, consultez les outils de promotion et prévention sur les sites suivants :

- <https://www.maboucheensante.com/>
- <https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-dentaire>

Selon le guide alimentaire canadien, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau. C'est un excellent choix pour encourager une saine santé buccodentaire tout en étant un choix de prédilection pour notre santé globale.

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.

Marilyne Tardif
Infirmière clinicienne en santé scolaire et CPE
CLSC de Rivière-du-Loup
marilyne.tardif@sante.quebec

