



École Notre-Dame-du-Portage  
et Les Pèlerins

# Info-Parents

École Les Pèlerins



Novembre

## *Vêtements de rechange*

Nous sommes en automne et bientôt l'hiver frappera à nos portes. Assurez-vous que votre enfant est bien vêtu pour l'extérieur : tuque, mitaines, bottes et manteau chaud. À moins de forte pluie, les élèves vont toujours dehors aux récréations ainsi que le midi et le soir s'ils sont présents au service de garde, il est donc important qu'ils soient habillés convenablement. Vous pouvez également lui prévoir des vêtements de rechange pour remplacer les accessoires mouillés (mitaines, tuque, cache-cou, etc.)



## *Suspension de cours lors de mauvaises conditions météorologiques*

Avec l'approche de l'hiver, nous tenons à vous faire un rappel de la procédure lors d'une suspension de cours en raison des mauvaises conditions climatiques. Si la décision est prise pour une fermeture tôt le matin, elle sera communiquée par le site Internet du Centre de services scolaire : <http://web.cskamloup.qc.ca/infofermeture>. Si la décision se prenait en avant-midi, pour l'après-midi, les parents seraient avisés par voie de communication interne de l'école (courriel). De plus, veuillez prendre note qu'il n'y aura pas d'appel qui sera fait à la maison pour demander l'endroit où retourner votre enfant. On vous l'a déjà demandé en début d'année et c'est ce que nous allons appliquer.

Nous vous remercions de votre collaboration et vous demandons d'éviter de communiquer à l'école par téléphone ce qui nuit à la procédure et aussi à l'efficacité de l'information.

## *Remise des bulletins*

Veuillez prendre note que les bulletins de la 1<sup>re</sup> étape seront déposés sur le portail Mozaïk le 17 novembre. Les rencontres avec les enseignantes se dérouleront le 17 novembre en soirée et le 18 novembre dans la journée. L'enseignante titulaire de votre enfant va communiquer avec vous au début de la semaine du 14 novembre ou peut-être même le 11 novembre pour prendre rendez-vous. Votre présence est essentielle à ce moment privilégié de communication.

## Mémo Santé



### Que faire, votre enfant est malade??

**Il présente des symptômes tels que nausées, vomissements, diarrhées, fatigue, toux, écoulement nasal. En effet, il peut s'agir de la Covid-19. Même si votre enfant obtient un résultat négatif à l'auto-test pour le dépistage de la Covid-19, il est possible qu'il soit touché par une autre maladie infectieuse et ainsi être contagieux.**

### **Afin de limiter la transmission d'autres maladies infectieuses, nous sollicitons votre aide :**

-Il est indiqué de garder votre enfant à la maison s'il présente un ou plusieurs des symptômes suivants :

- présence de fièvre;
- toux persistante ou aggravée;
- fatigue ou mauvais état de sa santé générale;
- nausées, vomissements ou diarrhées;
- éruptions cutanées.

-Aviser l'école que vous gardez votre enfant avec vous;

-Favoriser le repos, tenter de contrôler la fièvre avec l'acétaminophène et encourager votre enfant à boire régulièrement des liquides (eau, soupe, etc.), des solutions de réhydratation orales pourraient être envisagées si présence de vomissements abondants ou diarrhées importantes;

-L'évolution des symptômes vous inquiète, consulter info santé au 811 ou aller voir votre médecin de famille au besoin (pour confirmer une maladie infectieuse);

-Appliquer des mesures d'hygiène plus rigoureuses : laver les mains fréquemment de votre enfant ainsi que les objets qu'il a touchés (verres, ustensiles), utiliser des mouchoirs en papier et les jeter immédiatement dans la poubelle, tousser et éternuer dans le pli du coude, etc.;

-Le retour à l'école sera envisageable lorsque la fièvre sera disparue ou que votre enfant soit capable de participer aux activités quotidiennes. De façon générale, un délai de 24h à 48 h après l'arrêt des symptômes est recommandé pour un retour en classe. Dans le cas de la maladie confirmée de la Covid-19, veuillez suivre les indications données par la Santé publique demandant une période d'isolement à la maison et des mesures à poursuivre dès le retour en classe.

-Si le cas se présente, lisez attentivement les lettres envoyées par l'école vous informant de la présence de maladies infectieuses.

# Collation



## Grignotons intelligemment!

Pour quelles raisons devrais-je donner une collation à mon enfant? Une collation complète les repas, permet d'apaiser la sensation de faim pour permettre de patienter jusqu'au prochain repas. Les collations permettent une augmentation de l'énergie, de la concentration, ainsi les jeunes restent plus attentifs.

Que donne-t-on en collation? Fruits, légumes et produits laitiers (fromages, yogourt, lait) constituent des choix santé qui regorgent d'éléments nutritifs essentiels pour la santé et la croissance des enfants. Les fruits frais ont davantage de fibres et sont plus rassasiants, plus nutritifs et procurent de l'énergie. Les produits laitiers contribuent à la santé bucco-dentaire, stimulent la salivation ce qui permet de combattre la carie par la neutralisation de l'acidité dans la bouche et protège l'émail. Il est possible des combiner afin de compléter avantageusement la couverture nutritive.

Alors 1,2,3....Grignotons! Varier le choix des collations est aussi une belle option pour agrémenter l'appétit de vos enfants!

