



École Notre-Dame-du-Portage
et Les Pèlerins

Info-Parents



École Les Pèlerins

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

Inscription maternelle 4 et 5 ans

La période d'inscription pour les maternelles 4 et 5 ans est maintenant terminée sur le site, mais si vous connaissez de nouveaux arrivants, de nouvelles familles, n'hésitez pas à leur fournir cette information. Il suffit de communiquer avec Mélanie Landry, secrétaire de l'école.

Semaine des enseignants et des enseignantes

Un merci spécial aux parents de la part des enseignants pour les témoignages de reconnaissance durant la semaine des enseignants.

MERCI
informatiquejfs.com

Mémo santé

Collation : grignotons intelligemment!

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

Que donne-t-on en collation? Légumes, fruits 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 grâce à leur glucide.
- 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 protègent l'émail. Il est possible de les 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!



« Ici! On cuisine ensemble. »

Allez tous au chaudron, cuisiner avec vos enfants peut s'avérer une expérience enrichissante. Les saines habitudes de vie vont se développer de pairs, si vous incitez vos enfants à participer. Cette tâche quotidienne se transformera en plaisir partagé entre les parents et les enfants. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer de bonnes habitudes.

Décorer! Embellir! Verser! Mélanger! Les enfants aiment participer même si leur tâche ne constitue qu'à décorer l'assiette. Attrayant pour les yeux, il sera fier d'avoir travaillé avec vous et de manger ce qui lui est offert. C'est le fruit de son travail également.

Bien sûr, la préparation de plats nécessite de la surveillance, mais cette activité peut devenir un réel plaisir et une occasion de discuter avec l'enfant. En plus de contribuer au développement de saines habitudes alimentaires, cuisiner permet aux enfants de faire plusieurs apprentissages.

Pour vous inspirer, consultez le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>

Mathieu Rodrigue
Infirmier clinicien en santé scolaire, CLSC Rivière-du-Loup
418-867-2642 poste 67121



RAPPEL : INFORMATION POUR LES ÉLÈVES DE LA MATERNELLE 5 ANS À LA RENTRÉE SCOLAIRE 2024-2025

Chers parents, je vous lance l'invitation de prendre un rendez-vous pour la vaccination de rappel pour votre enfant. Voici les vaccins qui seront offerts lors de votre visite :

Adacel-polio (dcaT-VPI)	Vaccin de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite
Varivax III (Var)	Vaccin de rappel contre la varicelle si non reçu à l'âge de 18 mois

À l'occasion, nous pourrions vous offrir une mise à jour des vaccins manquants.

VACCINATION MATERNELLE 5 ANS

OÙ ?	Point de service local de Rivière-du-Loup 20 rue St-Louis, Rivière-du-Loup, Qc G5R 2V4
QUAND ?	30-31 mai et 3-4 juin 2024 de 8h30 à 16h15

J'APPORTE QUOI?

- Carnet de vaccination
- Carte d'assurance-maladie
- Prévoir le port d'un chandail à manches courtes

DÉMARCHE À FAIRE POUR PRISE DE RENDEZ-VOUS

NOUVELLE MÉTHODE:

Nous vous invitons à vous rendre sur la plate-forme **Clic Santé** à l'adresse www.clicsante.ca

Choisir la catégorie **Vaccination / Vaccination enfants adolescents** /saisir votre code postal / Choisir un Rendez-vous selon l'endroit désiré **Point de service local de RDL** pour le **service de vaccination 4-6 ans** (voir lettre reçue lors de l'inscription scolaire).

En cas de besoin, vous pouvez contacter Mme Isabelle Besson agente administrative au Programme Jeunesse du CLSC de RDL. : 418-867-2642 poste 67280.

POINT D'INFORMATION : les détections rapides du streptocoque A sont maintenant disponibles au point de service local-dépistage. L'un des membres de la famille à des symptômes, planifiez un rendez-vous sur clic santé.

Détection rapide du streptocoque A

Si vous ressentez des symptômes qui s'apparentent à une infection à streptocoque du groupe A :
mal de gorge important | ganglions du cou enflés | fièvre | etc.
vous pourriez être admissible* à un test de détection rapide.

*après évaluation par le personnel infirmier, pour les personnes de 3 ans et plus

Prenez rendez-vous pour une évaluation

 clicsante.ca
(sous Prise de sang, dépistage et prélèvements)

 1 888 862-3487 (7 jours sur 7, de 8 h à 16 h)

Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent
Québec

Bonne semaine de relâche scolaire !

Une petite pause pour faire le plein d'énergie.

