



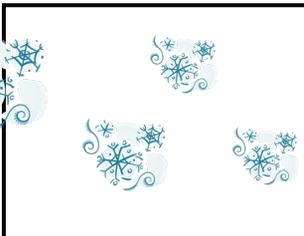
LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME se tiendra le vendredi 8 mars 2024 alors, bonne journée à vous mesdames!

LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME
8 MARS

À SURVEILLER EN MARS

Le passage à l'heure avancée se fera dans la nuit du 9 au 10 mars. Nous avançons nos horloges d'une heure.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			Activité offerte par les bénévoles de la bibliothèque municipale. Merci !	jour 5 AM - Rencontre avec Mélanie Doré, auteure à l'Espace collectif Berger pour les élèves de 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e années
4	5	6	7	8
 <p>BON CONGÉ À TOUS!</p>				
11 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT	12 jour 6 Remise du 2^e bulletin via Mozaik portail Taekwondo Mini-soccer	13 jour 7 DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE Mini-basket	14 jour 8 Athlétisme	15 jour 9 
18 jour 10 Éducazoo en PM à l'école pour les élèves du préscolaire 4 ans et de 5 ^e année Danse	19 jour 1 Éducazoo en AM à l'école pour les élèves de 2 ^e , 3 ^e et 4 ^e années Taekwondo Mini-soccer	20 jour 2 Éducazoo en AM à l'école pour les élèves du préscolaire 5 ans, 1 ^{re} et 6 ^e années Mini-basket	21 jour 3 Athlétisme 	22 jour 4 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE FLOTTANTE SERVICE DE GARDE OUVERT
25 jour 5 Danse 	26 jour 6 Taekwondo Mini-soccer	27 jour 7 DÉPÔT CAISSE SCOLAIRE Mini-basket	28 jour 8 DÉJEUNER DE PÂQUES À L'ÉCOLE Livraison du fromage Athlétisme	29 CONGÉ POUR TOUS VENDREDI SAINT SERVICE DE GARDE FERMÉ

LAISSER SON ENFANT SEUL À LA MAISON : OUI OU NON ?

Il se pourrait bien que vous vous soyez déjà posé cette question ! En effet, comme ils grandissent et deviennent de plus en plus autonomes, il arrive un temps où vous vous demandez si vous pouvez les laisser seuls à la maison. Voici quelques informations, qui, je l'espère, vous guideront dans la prise de cette importante décision.

À quel âge ?

D'un point de vue légal, il n'existe aucune loi disant qu'un enfant est autorisé ou non à rester seul à la maison. Toutefois, certaines sources recommandent que ce ne soit pas avant l'âge de 10 ans alors que d'autres parlent de 12 ans. Sachez toutefois que si votre enfant de moins de 12 ans se blesse gravement et qu'il est seul, la protection de la jeunesse (DPJ) peut faire une investigation pour motif de négligence parentale.

Comment évaluer que mon enfant est prêt à rester seul ?

- A-t-il l'habitude de suivre et de respecter vos consignes ?
- Vit-il des inquiétudes ou manque-t-il de confiance en lui ?
- Sait-il comment occuper son temps adéquatement pendant votre absence ?
- A-t-il tendance à faire des bêtises lorsqu'il est seul ?
- Comment réagit-il généralement devant un imprévu ?
- Peut-il communiquer avec vous ou pouvez-vous communiquer avec lui pendant votre absence ?
- Y a-t-il une personne de confiance qui peut se rendre chez vous rapidement (voisin, ami) en cas de besoin ?

Ces réponses pourront aider à guider votre décision. Ne faites pas les choses trop rapidement, c'est une décision qui doit être bien réfléchie.

Que faut-il prévoir ?

- Faites une liste des choses que l'enfant peut et/ou doit faire pendant la période où il est seul (midi et/ou soir);
- Établissez les règles de sécurité que l'enfant doit respecter;
- Préparez une liste avec tous les numéros importants (papa, maman, voisin, police, etc.) et demandez-lui de vous téléphoner pour vous dire ce qu'il fait;
- Rangez hors de portée tous les objets susceptibles d'être dangereux;
- Si l'enfant dîne seul, assurez-vous qu'il ait un repas complet, facile à préparer et accessible pour qu'il ne perde pas de temps et qu'il ait le ventre plein pour passer un bel après-midi.

En cas de doute, mieux vaut prévenir ! Faites confiance à votre bon jugement de parent pour déterminer le meilleur moment.

Mme Frédérique Grenier-Tardif, psychoéducatrice





COLLATIONS : 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 favorisent une augmentation de l'énergie et 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 grâce à leurs glucides. 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 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 aux chaudrons. 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 consiste 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, consulter le site suivant : <http://www.cuisinonsenfamille.ca/>



Mme Sarah St-Yves

Infirmière clinicienne en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2642 poste 67113

RAPPEL

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

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 ?

QUAND ?

J'APPORTE QUOI?

DÉMARCHE À FAIRE POUR
PRISE DE RENDEZ-VOUS

Point de service local de Rivière-du-Loup, 20 rue St-Louis, Rivière-du-Loup, Qc G5R 2V4

30-31 mai et 3-4 juin 2024 de 8h30 à 16h15

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

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 reçu 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 disponible 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

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

clicsante.ca
(sous Prise de sang, dépistage et prélèvements)
1 888 862-3487 (7 jours sur 7, de 8 h à 16 h)



En février,
je suis
persévérant

1^{re} année

Jolyanne Kirouac

2^e année

Mélin St-Amand

3^e année

Mathis Chouinard

4^e année

Kim Castonguay

5^e année

Éliza Ouellet



6^e année

Alexis Malenfant

