



Décembre 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>Message important pour les parents utilisateurs du service de garde</p> <p>Il est important que tous les frais de garde soient réglés avant <u>le 22 décembre 2022.</u></p> <p>Le service sera fermé du 23 décembre au 5 janvier. De retour le vendredi 6 janvier 2023 pour commencer la nouvelle année !</p> <p>Joyeuses Fêtes !</p>				1 Caisse scolaire	2 Jour 2
	5 Jour 4	6 Jour 5	7 Jour 6	8 Jour 7	9 Jour 8
			Sport du midi 5 ^e -6 ^e		
	12 Jour 9	13 Jour 10	14 Jour 1	15 Jour 2	16 Jour 3
	Conseil d'établissement 19h via TEAMS		Sport du midi 3 ^e -4 ^e	Caisse scolaire	
	19 Jour 4	20 Jour 5	21 Jour 6	22 Jour 7	
		Sport du midi 5 ^e -6 ^e			

Mémo-Santé décembre 2022

Décembre est arrivé! Bien oui ! La période de l'année où nous souhaitons offrir une attention spéciale aux gens que nous aimons est à nos portes. Et si je vous disais que vous offrez déjà, à tout moment de l'année, le meilleur cadeau à vos tous petits, le maintien de sa santé! 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 pleines capacités. Je vous dis **UN GROS MERCI** à leur place !!

- 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 légumes et des fruits, et ce partout. Comme un magicien, on peut en saupoudrer sur les aliments : riz, couscous, sandwiches, soupes, pâtes alimentaires et pourquoi pas dans des smoothies. Les légumes et les fruits ont une place de choix dans notre alimentation 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.



Durée du sommeil :

5 - 11 ans :	9 à 13 heures/jour
Adolescents :	12 à 14 heures/jour
Adulte :	7 à 9 heures/jour

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

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