

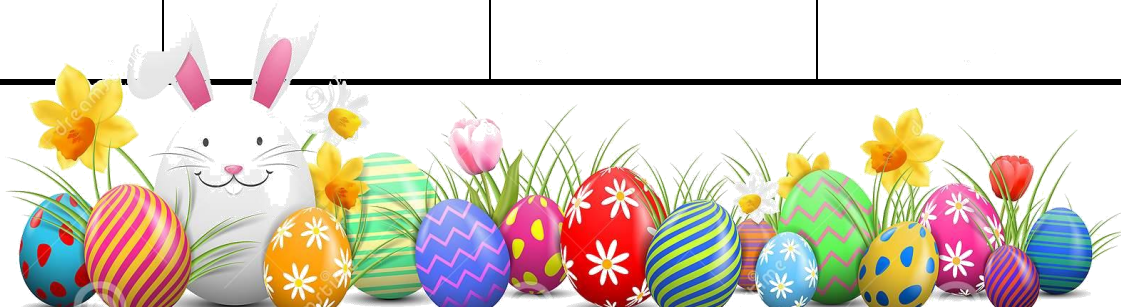




	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>Message important</b></p> <p>Attention, les inscriptions pour le service de garde pour l'année scolaire 2023-2024 seront disponibles <b>via le portail, le jeudi 20 avril, à partir de 16h.</b></p> <p>Marie-Hélène Thériault,                      technicienne en service de garde                      418 868 6836                      #4905</p>	3 Jour 10	4 Jour 1	5 Jour 2	6 Jour 3	7 Congé
	10 Congé	11 Jour 4	12 Jour 5	13 Caisse scolaire 	14 Jour 7
	17 Jour 8	18 Jour 9	19 Jour 10	20 Jour 1 Inscription service de garde à partir de 16h	21 Jour 2
	24 Jour 3	25 Jour 4	26 Jour 5	27 Caisse scolaire 	28 Jour 7
					

## **Prenons soin de notre planète tout comme nous prenons soin de notre corps : l'eau, source de vie !**

L'eau est essentielle à la vie et à la santé chez les petits comme chez les grands. Le corps humain est constitué de plus de 60% d'eau, il est primordial d'en boire suffisamment chaque jour pour que notre corps fonctionne bien. 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.** Vous êtes loin de cet objectif, ne vous découragez pas tout de suite. Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé, thé, café. Certains fruits, légumes et produits laitiers peuvent nous aider à mieux nous hydrater.

### **Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :**

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil.
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau.
- Entre les repas, buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé.
- Découvrez les mille et une façons de boire l'eau : minérale, de source, gazéifiée, aromatisée avec un zeste de citron, de lime ou d'orange, etc.
- Allongez vos jus de fruits d'une même quantité d'eau gazéifiée pour un cocktail festif et branché.

- Ayez toujours à la portée de la main une bouteille d'eau dans votre auto, sur votre bureau ou dans votre sac à dos, et prenez-en régulièrement de petites gorgées.

Sources : <http://www.extenso.org/au-quotidien/hydratation/>; Les producteurs laitiers du Canada : [www.plaisirslaitiers.ca](http://www.plaisirslaitiers.ca)

### **RAPPEL---RAPPEL---RAPPEL VACCINATION MATERNELLE**

Pour les parents d'enfants qui débiteront la maternelle 5 ans à l'entrée scolaire 2023-2024.

Je vous lance l'invitation de prendre rendez-vous pour la vaccination de rappel pour vos jeunes. Cette vaccination aura lieu sur quelques dates au mois de mai ou juin 2023. Votre enfant pourra bénéficier de vaccins de rappel contre la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite et la varicelle.

Il est maintenant possible de prévoir un rendez-vous en contactant l'agente administrative au Programme jeunesse du CLSC de Rivière-du-Loup au 418-867-2642 poste 67280.

Lors du rendez-vous, apporter le carnet de vaccination et la carte d'assurance maladie de votre enfant. En contexte de pandémie, les rendez-vous se dérouleront à tour de rôle sur une période de 30 minutes.

Nous avons bien hâte de vous y rencontrer pour discuter de nos services offerts.

Mathieu Rodrigue,  
Infirmier clinicien en santé scolaire  
CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2642 poste 671

# Le temps des sucres

