

École Notre-Dame-du-Sourire
 280, rue Sirois
 Saint-Éphane (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 862-4410
 Téléc. : (418) 862-3507



Mai 2024

École Riou
 125, rue Principale
 St-François-Xavier-de-Viger (Québec) G0L 2X0
 Tél. : (418) 868-6855
 Téléc. : (418) 497-3625

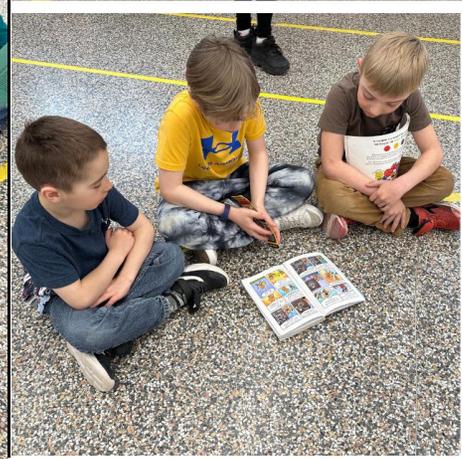
Joyeuse
 fête des Mères!

Dimanche
 12 mai
 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1^{er} mai Dernière journée pour l'inscription au service de garde 2024-2025		1 Jour 9 Riou Sport du midi 3 ^e -4 ^e	2 Jour 10	3 Jour 1
6 Jour 2	7 Jour 3	8 Jour 4 Riou Dîner de filles Caisse scolaire 	9 Jour 5	10 Jour 6
13 Jour 7 Conseil d'établissement 19 h par Teams	14 Jour 8	15 Jour 9 Riou Sport du midi 5 ^e -6 ^e	16 Jour 10	17 Jour 1
20 Congé	21 Jour 2	22 Jour 3 Caisse scolaire 	23 Jour 4	24 Jour 5
Jour 6	28 Jour 7	29 Jour 8	30 Jour 9 Riou Dîner de gars	31 Jour 10 NDDS Déjeuner du Club optimiste

Semaine de la lecture





Les élèves
du mois
de mars

Les élèves
du mois
d'avril

Journées
pédagogiques
au service
de garde

Mémo santé mai 2024

LES BEAUX JOURS SONT À NOTRE PORTE, IL EST TEMPS DE PENSER : PROTECTION SOLAIRE

Le soleil demeure notre allié principal pour démarrer notre journée du bon pied, mais attention, il peut être, parfois, malicieux. Lors d'une sortie prolongée sous le soleil, une protection contre les rayons UVA et UVB devient nécessaire pour limiter les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau et autres problèmes de peau.

Pour plus d'information, consultez le site :

-*Sécurité au soleil* de santé canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-soleil.html>

-*Prudence au soleil* de l'Association canadienne de dermatologie : <https://dermatologue.ca/>

Sortez, bougez, demeurez actif tout en profitant du soleil, mais en pensant à vos protections adéquates!



Voici quelques astuces pour vous aider à vous protéger du soleil :

- **Diminuez l'exposition du soleil entre 11h00 et 16h (période où les rayons du soleil sont les plus puissants)**
- **Trouver et se placer à l'ombre d'un arbre, d'un auvent ou d'un parasol**
- **Porter des vêtements de couleur pâles avec manche longue et pantalon long**
- **Porter un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil avec une protection UV de 100%**
- **Appliquez un baume à lèvres avec un FPS d'au moins 30**
- **Appliquez un écran solaire de 20 à 30 minutes avant de sortir à l'extérieur (FPS minimal de 30)**

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