

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
<b>1<sup>er</sup> mai</b> <b>Dernière journée pour l'inscription au service de garde 2024-2025</b>		1 Jour 9 <b>Riou</b> Sport du midi 3 <sup>e</sup> -4 <sup>e</sup>	2 Jour 10	3 Jour 1
6 Jour 2	7 Jour 3	8 Jour 4 <b>Riou</b> Dîner de filles <b>Caisse scolaire</b> 	9 Jour 5	10 Jour 6
13 Jour 7 Conseil d'établissement 19 h par Teams	14 Jour 8	15 Jour 9 <b>Riou</b> Sport du midi 5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup>	16 Jour 10	17 Jour 1
20 <b>Congé</b>	21 Jour 2	22 Jour 3 <b>Caisse scolaire</b> 	23 Jour 4	24 Jour 5
Jour 6	28 Jour 7	29 Jour 8	30 Jour 9 <b>Riou</b> Dîner de gars	31 Jour 10 <b>NDDS</b> 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