

# Calendrier avril 2025



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Jour 10 <b>Activité Art de parler en public au gymnase</b> Réunion du comité de parents du Centre de services scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup Heure : 19 h 30 Où : Saint-Pascal	2 Jour 1	3 Jour 2 Date limite pour paiement des activités parascolaires 	4 Jour 3
7 Jour 4 Ateliers de lecture théâtrale au gymnase Les mots s'animent 	8 Jour 5 Ateliers de lecture théâtrale au gymnase Les mots s'animent  Dépôt caisse scolaire	9 Jour 6	10 Jour 7	11 Jour 8
14 Jour 9	15 Jour 10 <b>JOURNÉE MONDIALE DE l'art</b>  15 avril	16 Jour 1	17 Jour 2	18 <b>CONGÉ DE PÂQUES SERVICE DE GARDE FERMÉ CONGÉ POUR TOUS</b> 
21 <b>CONGÉ DE PÂQUES SERVICE DE GARDE FERMÉ CONGÉ POUR TOUS</b> 	22 Jour 3 Dépôt caisse scolaire <b>JOURNÉE MONDIALE DE LA TERRE</b>  22 AVRIL	23 Jour 4 Journée internationale de la langue anglaise 23 avril 	24 Jour 5	25 Jour 6
28 Jour 7	29 Jour 8  19 h : conseil d'établissement	30 Jour 9 Rencontre du CCSÉHDAA 19 h 15 Salle Chanoine-Beudet ou Plateforme Teams	<b>EN AVRIL, NE TE DÉCOUVRE PAS D'UN FIL ET SURTOUT GARDE TES PIEDS AU SEC EN CONTINUANT DE PORTER TES BOTTES!</b> 	

# Info-ÉISFX avril 2025

## Mot de la conseillère en rééducation scolaire

### Pour un portrait de la sécurité et du bien-être dans notre école

Au cours des prochaines semaines, les élèves de 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année seront amenés à répondre au Questionnaire sur la sécurité et la violence dans les écoles (QSVE-R) comme fait l'an passé. Ceci nous permettra de connaître leur perception sur ces sujets afin de tenir compte de leur opinion dans nos interventions, mais également, de suivre l'évolution et ajuster nos interventions en lien avec les résultats de l'an dernier.

Ces questionnaires électroniques seront remplis par les élèves de manière anonyme au cours d'une période de classe et je serai présente lors des administrations afin de m'assurer que les consignes soient les mêmes d'un groupe à l'autre. Ce projet de recherche, réalisé par des chercheurs de l'Université de Montréal, permettra également de développer des outils pédagogiques qui seront mis à la disposition des écoles pour guider leurs interventions.

Pour toute question à ce propos, veuillez communiquer avec moi. Merci de votre habituelle collaboration!

**Véronique D'Amours**  
**Criminologue et conseillère en rééducation**

## Mot de l'infirmier scolaire




### Avril : mois national de la santé buccodentaire

Pour une santé globale améliorée, il existe des gestes simples que nous pouvons appliquer dans notre routine de vie. En effet, en conservant une hygiène dentaire soignée, nous nous aidons à maintenir notre plus beau sourire et également à limiter certains soucis de santé (diabète, maladies respiratoires, cardiovasculaires, cérébrales et même certains cancers). Pour en savoir plus, n'hésitez pas à demander à votre hygiéniste dentaire des conseils pour maintenir une excellente santé buccodentaire.

En voici quelques-uns que je vous encourage à appliquer :

- Gardez votre bouche propre en brossant vos dents de deux à trois fois par jour, après les repas ou avant le coucher et en utilisant la soie dentaire tous les jours;
- Prenez le temps d'examiner votre bouche. Si vous remarquez une masse, une lésion ou une sensation particulière à l'intérieur des joues ou sur les gencives, prenez le temps d'aller voir votre professionnel en soins buccodentaires;
- Limitez les risques de problématique au niveau des gencives et de la bouche en appliquant de bonnes habitudes de vie. Une alimentation saine et équilibrée aide à limiter l'apparition des caries ou d'infections sur les dents. Il serait préférable de privilégier les noix, les légumes, les fruits ou les fromages comme choix de collations au lieu d'aliments sucrés ou acides. Portez une attention particulière aux allergies présentes chez certains élèves;



- N'attendez pas de ressentir une douleur vive ou même d'avoir de la difficulté à avaler. Visitez régulièrement votre centre dentaire pour les soins et les surveillances usuels afin de limiter les complications possibles. Des examens de routine sont essentiels à tous les âges, qu'on ait des dents ou pas! Consultez vos assurances personnelles ou même le soutien financier possible des instances gouvernementales selon le groupe d'âge pour faciliter l'accès à ces soins.

Pour plus d'information, consultez les outils de promotion et prévention sur les sites suivants :

- <https://www.maboucheensante.com/>
- <https://www.ciiss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-dentaire>

**Selon le nouveau guide alimentaire canadien paru en janvier 2019, notre premier choix pour s'hydrater demeure l'eau. C'est un excellent choix pour encourager une saine santé buccodentaire tout en étant un choix de prédilection pour notre santé globale.**

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.** Pour bien s'hydrater, toutes les boissons comptent : eau, jus 100% pur, lait blanc ou aromatisé. Il est possible d'aller chercher de l'eau dans certains aliments, comme les fruits (melons, agrumes, raisins, compotes de fruits), les légumes (céleri, concombre, laitue) et les produits laitiers (lait frappé, yogourt, yogourt à boire, dessert à base de lait comme le pouding, le tapioca et le blanc-manger).

Voici des astuces pour bien vous hydrater toute la journée :

- Savourez un verre de jus 100% pur ou de lait au réveil. Osez tester des boissons végétales;
- Accompagnez vos repas d'un jus de légumes ou d'un verre d'eau;
- Buvez un verre d'eau, une tisane ou un thé entre les repas;
- 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 d'été 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.

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

### **Cours virtuels Gardiens avertis et Prêts à rester seuls Croix-Rouge**

Pour les parents des élèves de 4<sup>e</sup>, de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année

Chers parents,

**FORMATION**, partenaire de la Croix-Rouge canadienne, offre des formations jeunesse en ligne. Les cours de **Prêts à rester seuls** sont donnés sur 2 séances **aux jeunes de 9 ans et plus**. Les cours de **Gardiens avertis** sont donnés sur 3 séances **aux jeunes de 11 ans et plus**.

Les candidats reçoivent un Guide par la poste et une certification officielle de la Croix-Rouge canadienne par courriel. Les cours sont donnés par un animateur jeunesse certifié en direct sur la plateforme Zoom. Il y a plusieurs dates de formation possibles selon les horaires des participants.

**Pour plus de détails et pour les inscriptions individuelles, je vous invite à visiter :**  
<https://www.formation.ca/boutique-en-ligne#!/Formations-en-ligne/c/47255140>

Au plaisir,

**Line Boudreau, adjointe administrative**  
[www.formation.ca](http://www.formation.ca)  
418 668-7381, poste 50





# CLSC de Rivière-du-Loup



**Nouvelle adresse  
dès le 28 mars 2025**

35, rue Saint-Louis, porte 110  
(dans le bâtiment Medway Rive)



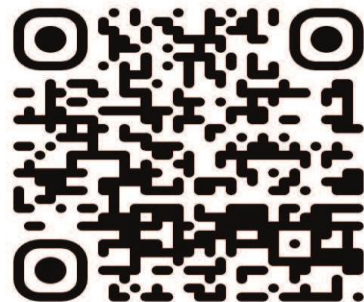
Le CISSS du Bas-Saint-Laurent est heureux d'accueillir la clientèle du CLSC de Rivière-du-Loup dans de nouveaux locaux plus modernes et mieux adaptés à ses besoins.

Tous les soins et services du CLSC de Rivière-du-Loup, ses heures d'ouverture ainsi que son numéro de téléphone demeurent inchangés.

## Pour se situer



## Pour en savoir plus



[ciss-bsl.gouv.qc.ca/clscrdl](https://ciss-bsl.gouv.qc.ca/clscrdl)