








Calendrier avril 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 Jour 1 	2 Jour 2	3 CONGÉ DE PÂQUES SERVICE DE GARDE FERMÉ CONGÉ POUR TOUS 
6 CONGÉ DE PÂQUES SERVICE DE GARDE FERMÉ CONGÉ POUR TOUS 	7 Jour 3 Service de garde Vous recevrez par courriel, le Forms pour la journée pédagogique du 24 avril. Réunion du comité de parents du Centre de services scolaire Kamouraska-Rivière-du-Loup Heure : 19 h 30 Où : Saint-Pascal	8 Jour 4 Finale-école « Art de s'exprimer en public »	9 Jour 5	10 Jour 6
13 Jour 7	14 Jour 8 Dépôt caisse scolaire 	15 Jour 9 Service de garde Date limite pour inscrire votre enfant (Forms) à la journée pédagogique du 24 avril. 	16 Jour 10 Sortie au CHSLD de Chauffailles pour activités de Pâques – gr. 202 en AM	17 Jour 1 JOUR DE CLASSE Journée pédagogique flottante annulée
20 Jour 2 Date limite pour payer : - Matériel scolaire - Chocolat de la campagne de financement - Activités parascolaires 	21 Jour 3	22 Jour 4 JOURNÉE MONDIALE DE LA TERRE  Préparation à l'expo pour les élèves de 6^e année de 15 h 05 à 16 h Finale locale « Art de s'exprimer en public » à l'Hôtel Universel	23 Jour 5 Exposition des élèves finissants Grandir en équilibre! <i>Expo 2026</i> 8 h à 15 h pour les élèves de l'école Ouverture au public : 18 h à 20 h au gymnase de l'école	24 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE CONGÉ POUR LES ÉLÈVES SERVICE DE GARDE OUVERT DE 7 H À 18 H <i>(seuls les enfants inscrits seront admis.)</i>
27 Jour 6 Photos des finissants en AM	28 Jour 7  Dépôt caisse scolaire  19 h : conseil d'établissement	29 Jour 8	30 Jour 9	

En avril, **ne te découvre pas d'un fil** et surtout garde tes pieds au sec en continuant de **porter tes bottes!**



Info-ÉISFX avril 2026

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 1^{re}, 2^e et 3^e année seront amenés à répondre à un questionnaire maison sur la sécurité et le bien-être à l'école. Ce questionnaire a pour objectif d'aller vérifier la perception de nos élèves plus jeunes et d'obtenir ainsi un portrait plus global de l'école en y ajoutant les résultats au Questionnaire sur la sécurité et la violence dans les écoles (QSVE-R), répondu l'an dernier par nos élèves de 4^e à 6^e année.

Ces questionnaires 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 toutes données de la même façon d'un groupe à l'autre.

De plus, dans le cadre de la semaine de prévention de la violence et de l'intimidation qui se tenait du 23 au 27 mars 2026, différents outils ont été partagés à vos enfants pour les soutenir et les outiller face aux différentes situations vécues. Voici également des outils pour vous guider à soutenir vos enfants dans leur vécu et dans l'utilisation sécuritaire des écrans :

- Violence en ligne, comment protéger son ado (PAUSE)
<https://pausetonecran.com/derives-en-ligne-comment-protoger-son-ado/>
- Demander de l'aide pour soi et pour les autres (ASPQ)
https://casecultiive.ca/uploads/SMP_06_Fiche_Demander-aide-1.pdf

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.cisss-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. Pourquoi ne pas 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

Grandir en équilibre!

Expo 2026




École internationale Saint-François-Xavier

Jeudi, 23 avril 2026: 18h00 à 20h00