

Communiqué-famille



Juin 2023

Sandales

Avec l'arrivée du beau temps et de la chaleur, nous vous demandons votre collaboration afin d'assurer la sécurité des élèves. En effet, plusieurs enfants viennent à l'école chaussés de sandales de type « gougoune ». Ce genre de chaussures peut augmenter le risque d'accident lorsque les enfants se déplacent, jouent ou descendent les escaliers. De plus, il est possible que votre enfant ne puisse pas participer à certaines activités s'il porte ce genre de chaussures.

Rappel du code de vie

La jupe, le short ou la robe doivent être portés minimalement à la mi-cuisse.
Le chandail ou la camisole doivent couvrir le ventre, le torse et le dos.

Documents pour la rentrée scolaire 2023-2024

Les parents des élèves qui fréquenteront notre école l'an prochain, recevront par courriel au début juillet, la liste du matériel scolaire à se procurer ainsi que le calendrier scolaire 2023-2024.

Important

La Kermesse aura lieu le 21 juin prochain!

Les enfants auront la chance de vivre une journée remplie d'activités!

Nous vous demandons de prévoir:

- ⇒ du linge de rechange,
- ⇒ de la crème solaire,
- ⇒ un maillot de bain,
- ⇒ une serviette,
- ⇒ un chapeau ou casquette.



Les élèves passeront une bonne partie de la journée à l'extérieur!

CAPSULE SANTÉ

Le transport actif

Le simple changement d'un mode de vie sédentaire à un mode de vie modérément actif peut avoir des bienfaits énormes sur la santé des jeunes. Or, le transport actif (par exemple, se rendre à l'école à pieds, à vélo, etc.) permet d'augmenter significativement la pratique d'activités physiques et de rejoindre des milliers d'enfants qui ne pratiquent aucune autre forme d'activité physique.



Le transport actif permet, à lui seul, d'accroître de 6 % la proportion de jeunes qui font suffisamment d'activité physique. Les jeunes qui ont recours à un mode de transport actif sont globalement plus actifs que ceux qui se déplacent en voiture.

En plus d'augmenter l'activité physique quotidienne, le transport actif favorise l'autonomie et la socialisation, deux éléments qui contribuent également à la réussite éducative.

Saviez-vous que :

- ◆ seulement 40 % des jeunes sont suffisamment actifs;
- ◆ le transport actif vers l'école a baissé de 50 % en moins de 30 ans;
- ◆ un jeune sur cinq se déplace à pied ou à vélo pour se rendre à l'école;
- ◆ plus de 80 % des enfants du primaire habitent à moins de 1,6 km de leur école.

Groupe de travail Saines habitudes de vie, Santé-Éducation du Sud de Lanaudière, 2014-2015

Référence : <http://www.quebecenforme.org/section-outils/pour-que-les-jeunes-adoptent-les-modes-de-transport-actif.aspx>

CAPSULE SANTÉ

Hydratation

Il est important de boire suffisamment d'eau et de liquides tout au long de la journée.

Que l'on soit actif ou non, notre corps a besoin d'être hydraté pour bien fonctionner.



L'eau est le meilleur choix pour assurer une bonne hydratation au quotidien.

N'hésitez pas à inciter vos enfants à boire de petites gorgées régulièrement en ayant à portée de la main un pichet d'eau et en mettant une bouteille d'eau dans leur sac ou dans leur boîte à lunch.

Les jeunes ont un besoin quotidien en liquides de :

- ◆ 1,7* L pour les 4 à 8 ans
- ◆ 2,4* L pour les 9 à 13 ans

Lorsqu'il fait plus chaud et lors d'activités physiques, pensez à faire boire vos enfants plus souvent.



Lors d'une activité intense et de plus d'une heure, une boisson pour sportif peut être utile pour assurer une hydratation optimale.

Attention, il ne faut pas attendre de ressentir la soif avant de boire, mais boire de petites quantités de liquide régulièrement. Lorsque l'on ressent la soif, c'est que le corps a déjà commencé à se déshydrater.

*Le liquide total comprend l'eau de consommation et l'eau fournie par les boissons et les aliments.

Groupe de travail Saines habitudes de vie, Santé-Éducation du Sud de Lanaudière, 2014-2015

Référence : <http://opdq.org/mnc/apports-nutritionnels-de-referance/>