

Mai 2026

En raison des congés occasionnés par les tempêtes survenues précédemment, les journées pédagogiques flottantes suivantes deviennent des jours de classe :

5 juin
23 juin

10 mai
Fête des mères



Du 27 avril au 18 mai

**Défi des Cubes
énergie 2026**

Tous ensemble, récoltons des Cubes énergie en bougeant dans le plaisir. Voilà une belle occasion pour souligner l'importance des saines habitudes de vie !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 jour 10
4 jour 1 Défi soccer Activité de 11h45 à 12h30	5 jour 2 19 h 30 Réunion du comité de parents à Rivière-du-Loup	6 jour 3	7 jour 4	8 jour 5
11 jour 6 Conseil d'établissement à Saint-Arsène, 19 h	12 jour 7	13 jour 8	14 jour 9	15 Journée pédagogique SERVICE DE GARDE OUVERT
18 Jour férié SERVICE DE GARDE FERMÉ	19 jour 10	20 jour 1	21 jour 2	22 jour 3
25 jour 4	26 jour 5	27 jour 6	28 jour 7 Voyage des finissants de 6 ^e année à Québec	29 jour 8
Semaine de reconnaissance du personnel du Centre de services scolaire				

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.

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)***

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!

