



École La Chanterelle

1, rue du Parc  
St-Paul-de-la-Croix (Québec) G0L 1k0  
☎ : 418-868-6845 #4960



# Mai 2024

 Joyeuse  
fête des   
 Mères!

Dimanche  
12 mai  
2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>1<sup>er</sup> mai</b> Dernière journée pour l'inscription au service de garde 2024-2025		1 Jour 9	2 Jour 10	3 Jour 1
6 Jour 2	7 Jour 3	8 Jour 4 <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	16 Jour 10	17 Jour 1
20 Congé	21 Jour 2	22 Jour 3 <b>Caisse scolaire</b> 	23 Jour 4	24 Jour 5
Jour 6	28 Jour 7	29 Jour 8 Midi sportif 1-2-3 / Midi techno 4-5-6	30 Jour 9	31 Jour 10

# 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