

Nota a los Padres de Familia

Padres-

Es difícil de creer que estamos a la mitad del año escolar. El comienzo del segundo semestre también corresponde al punto más alto de la temporada de gripe. Los casos de influenza están en aumento en Kansas y ahora estamos a un nivel regional de la actividad. Probablemente estaremos en una actividad generalizada de influenza el próximo mes. SMSD tiene una nueva política guiada por el Departamento de Salud de KS y las recomendaciones de CDC. Todos los casos de gripe o enfermedad diagnosticados por un médico con síntomas relacionados con gripe como: (fiebre, dolores corporales, dolor de cabeza, tos, congestión, dolor de garganta) requerirá a los estudiantes quedarse en casa 7 días desde el inicio de los síntomas. Esto significará que los estudiantes cuando tengan gripe necesitarán quedarse en casa un mínimo de 5 días (fin de semana cuenta como parte de los 7 días). Esta es la mejor manera de prevenir brotes generalizados en la comunidad. La vacuna contra la influenza es la mejor manera de prevenir las complicaciones de la gripe. No es 100% eficaz para la prevención de la gripe, pero minimiza la severidad si usted se vacuna. No es demasiado tarde para vacunarse. Usted puede contactar a su médico para obtener una vacuna contra la influenza. También los siguientes lugares como CVS, Walgreens, Walmart y Target tienen disponibles vacunas en sus clínicas/farmacias.

La clínica dental HPC para aquellos estudiantes que se inscribieron para recibir atención dental en Shawanoe se programará pronto nuevamente. Pondré información en mi sitio web, cuando estén programadas las fechas.

Tengo un nuevo sitio web en nuestra página web de la escuela. Estoy tratando de actualizarlo semanalmente con información sobre los síntomas, información importante sobre los servicios de salud y otra información útil. Las instrucciones están abajo. También puede encontrarlo visitando la página web de la escuela haciendo clic en "Familias" y después otro clic en "servicios de salud".
<https://shawanoe.smsd.org/families/health-services>

Kim Martin RN, M.S.Ed, BSN
Enfermera de la Escuela Shawanoe

Información de Salud/Seguridad

Un niño sano puede aprender mejor. Para ayudar a su niño a tener un bienestar óptimo para el aprendizaje, asegúrese de que estén durmiendo adecuadamente y comiendo alimentos saludables. Los niños de 4-5 años necesitan aproximadamente de 10 a 13 horas de sueño cada 24 horas (puede incluir siestas) y niños de las edades 6-12 necesitan aproximadamente 9 a 12 horas cada 24 horas.

Un desayuno saludable es una de las cosas más importantes que un niño necesita para poder aprender. Asegúrese de que su hijo coma un desayuno que contenga proteínas y carbohidratos todos los días. Servimos el desayuno de 7:30 a 8:00am a precio completo por día de \$1.40. Si usted califica para precios reducidos para comidas, el precio reducido es de \$0.30 centavos por día, y es gratis si usted califica para comidas gratis. Para llenar una solicitud para ver si su estudiante califica para poder recibir desayuno/almuerzo gratuito/reducido por favor ir a este enlace [link](#).

Enlace e información Útil

Aquí hay unos excelentes recursos de temas de salud para niños.

KidsHealth.org

Otro de mis favoritos

[American Academy of Pediatrics](http://AmericanAcademyofPediatrics.org)

Datos de Vigilancia de la Gripe

[CDC Influenza Information](http://CDCInfluenzaInformation.org)

Gracias por confiarme el cuidado de sus hijos todos los días. Por favor, avísame si alguna vez tiene alguna pregunta o hay algo que yo pueda hacer para ayudar a su hijo o a usted. La mejor manera para contactarme es por el siguiente correo electrónico.

kimberlymartin@smsd.org .