



POR LA SALUD

invero 2022/2023
escuela secundario

DE ELLO

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

VACUNAS ESTUDIANTES QUE INGRESARÁN A LOS GRADOS 7 Y 12

Los estudiantes que ingresan al 7º grado y 12º grado en agosto de 2023 están obligados por la ley de Carolina del Norte a recibir sus refuerzos de la vacuna Tdap y/o meningocócica antes del comienzo del año escolar.

Estos se pueden completar en cualquier momento entre ahora y el comienzo del año escolar de 7º/12º grado. Para programar una cita en el Departamento de Salud Pública del Condado de Dare, llame al 252.475.5003



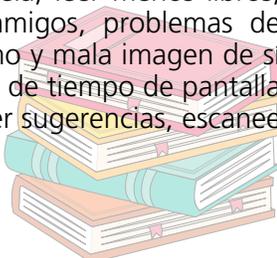
MANTENGASE ACTIVO

Los días más cortos a menudo nos dejan sintiéndonos lentos. ¡Cambie un poco de "tiempo sentado" por un "tiempo de ajuste"! Asegúrese de hacer al menos 1 hora al día de algún tipo de actividad física todos los días. Para obtener consejos sobre cómo mantenerse activo en casa en climas más fríos, escanee el código QR:



MODIFICAR HÁBITOS DE PANTALLA

Mientras las pantallas pueden ser invaluable para la conexión social y el aprendizaje, demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar problemas para dormir, calificaciones más bajas en la escuela, leer menos libros, menos tiempo con familiares y amigos, problemas de peso, problemas de estado de ánimo y mala imagen de sí mismo. Trate de desarrollar un plan de tiempo de pantalla para usted y su familia. Para obtener sugerencias, escanee este código QR:



HAZ QUE CADA BOCADO CUENTE

Los hábitos alimenticios saludables comienzan en casa. Echa un vistazo a tu rutina alimentaria actual y prueba algunos de estos consejos:



- Introduzca una o dos nuevas opciones en su nutrición a la vez.
- Programe horarios para comer en familia.
- Reduzca las distracciones y los componentes electrónicos durante las comidas familiares.
- Ofrezca solo una opción de comida para toda la familia.
- Elija opciones que son limitadas de azúcar, grasas saturadas y sodio.
- Coma una variedad de frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos.

Los pequeños cambios se suman con el tiempo. Comience de manera simple explorando [MyPlate](#) para obtener más consejos, recetas saludables y opciones de alimentos saludables con un presupuesto limitado.



RECONSIDERE SU BEBIDA

Los adolescentes con una cantidad regular de actividad deben beber aproximadamente 6-8 tazas de líquido todos los días. Las bebidas deportivas, como la gatorade, suelen ser altas en azúcares y, por lo general, solo se necesitan para la actividad física de alta intensidad que tarda más de 1 hora por día. Las bebidas energéticas son altas en azúcar y cafeína y pueden provocar dificultad para concentrarse.



Hasta la deshidratación leve puede provocar dolores de cabeza, fatiga e incapacidad para concentrarse. Anime a su hijo(a) a llevar una botella de agua reutilizable a la escuela todos los días. Código QR:



Las Enfermeras Escolares del Condado de Dare

Cape Hatteras Elementary

252.995.6196 x3606

Cape Hatteras Secondary

252.995.5730 x3006

First Flight Elem School

252.441.1111 x2062

First Flight Middle School

252.441.8888 x2206

First Flight High School

252.449.7000 x2495

Kitty Hawk Elem School

252.261.2313 x1625

Manteo Elem School

252.473.2742 x1406

Manteo Middle School

252.473.5549 x1207

Manteo High School

252.473.5841 x1051

Nags Head Elem School

252.480.8880 x1806

Supervisora de la Salud Escolar

252.475.5071

¿Sabías que los niños sanos aprenden mejor?

El Condado de Dare ofrece un programa de salud escolar coordinado a sus estudiantes a través de una asociación entre el Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Dare y las escuelas del Condado de Dare. Como parte de este programa, las enfermeras escolares están ubicadas en cada escuela del Condado de Dare.



¿CÓMO SE SABE: RESFRIADO, GRIPE, COVID?



¿Secreción nasal, dolor de garganta, tos, fiebre? ¿Es el resfriado común, la gripe o el COVID 19? Escanee el código QR: para obtener ayuda para determinar los síntomas de su hijo. Recuerde consultar al médico de su hijo para un seguimiento según sea necesario.

Código QR:

¿ES UN RESFRIADO O INFLUENZA?

SIGNOS Y SÍNTOMAS	RESFRIADO	INFLUENZA
Comienzo de los síntomas	Gradual	Repentino
Fiebre	Poco frecuente	Normal
Dolores	Leves	Normal
Escalofríos	Poco común	Bastante común
Fatiga, debilidad	A veces	Normal
Estornudos	Común	A veces
Incomodidad en el pecho, tos	Leve a moderada	Común
Congestión nasal	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Común

COMBATE LA INFLUENZA

Si su hijo tiene CUALQUIER enfermedad que lo haga incapaz de comer/beber/dormir o llevar a cabo sus actividades escolares normales sin dolor, incomodidad o fatiga, manténgalo en casa hasta que la enfermedad haya pasado.

REGRESAR A LA ESCUELA DESPUÉS DE UNA ENFERMEDAD

- Temperatura a menos de 100 grados sin usar un reductor de fiebre durante 24 horas.
- Sin vómitos ni diarrea en las últimas 24 horas.
- Si le recetan antibióticos, regrese a la escuela solo después de que el estudiante haya estado tomando el antibiótico durante 24 horas.
- Si su hijo ha tenido un procedimiento quirúrgico, no regrese a la escuela hasta que los medicamentos narcóticos para el dolor ya no sean necesarios.
- Mantenga a los estudiantes en casa por dolor de garganta severo, tos excesiva que produce flema, dolor de cabeza severo, dolor de oído o dolor de estómago.

Condado de Dare

Departamento de Salud y Servicios Humanos

PO Box 669 | Manteo, NC 27954

Salud 252.475.5003 | Servicios Sociales 252.475.5500

Servicios de Veteranos 252.475.5604 | DareNC.com/HHS