



POR LA SALUD

Primavera 2023
Escuelas Primarias

DE ELLO

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

MEDICAMENTOS PARA EL TDAH "VACACIONES", ¿ES ADECUADO PARA SU HIJO?

Un "día festivo" de medicamentos es lo que los proveedores médicos llaman una interrupción estructurada del tratamiento, o una suspensión deliberada y temporal de la medicación. Puede haber pros y contras para pausar el TDAH medicación. Hable con el médico de su hijo para determinar si unas vacaciones con medicamentos son adecuadas para su familia.

Para obtener más información
sobre las vacaciones de
medicamentos para el TDAH



LOS INSECTOS SE HAN IDO

A medida que el clima se vuelve más cálido, nos volvemos más activos. Al mismo tiempo, ¡también lo hacen los insectos! Hay muchos consejos para ayudar a protegerlo a usted y a su hijo de las picaduras de insectos.

¡Estar informado sobre esto es esencial para tener un verano seguro y sin picaduras! Usar ropa adecuada y usar el repelente de insectos correcto se encuentran entre los más importantes.



¡PREPÁRATE PARA EL AÑO ESCOLAR 23/24!

¿Tiene un niño de kindergarten en ascenso o un nuevo estudiante para el año escolar 23/24? Puede ir en línea para inscribirse en la escuela y usar los meses de verano para programar citas para las evaluaciones de salud y inmunizaciones requeridas por el estado.

Los requisitos de vacunación para niños en edad escolar se pueden encontrar aquí:



El registro en línea de las Escuelas del Condado de Dare se puede encontrar aquí:



Solo un recordatorio de que se necesitan formularios de medicamentos actualizados cada año escolar.



FUERA LA ESCUELA, SE ACABÓ EL SURF

Somos afortunados de tener el océano en nuestra puerta trasera durante todo el año, pero es importante no dar por sentada la seguridad en la playa y el agua. Desde medusas hasta corrientes de resaca, hay muchos peligros potenciales que acechan en la playa. Visite la Cruz Roja Americana en línea para obtener más información sobre cómo mantenerse seguro en los meses de verano.



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

School Health Supervisor
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.

5 PASOS DE SEGURIDAD SOLAR

El 25% de nuestra exposición al sol de por vida ocurre durante la infancia y la adolescencia. Incluso una quemadura solar menor puede aumentar el riesgo de melanomas en el futuro. ¡Recuerda los 5 pasos para ser inteligente con el sol este verano!

Póngase una camisa de manga larga o ropa protectora contra el sol

Abofetear un sombrero, cuanto más ancho sea el ala, mejor

Deslízate el protector solar de SPF 30 o superior, y vuelva a aplicarlo cada dos horas

Busque sombra durante las horas pico de exposición al sol, generalmente de 10 a.m. a 4 p.m.

Ponerse gafas de sol con protección UV para proteger los ojos



CUERPOS SANOS, MENTES SANAS

¡Un estilo de vida activo no solo es bueno para el cuerpo, sino también para la mente! ¡La actividad física fortalece los huesos, desarrolla músculos fuertes, promueve la salud del cerebro e incluso puede mejorar el rendimiento académico!

Los CDC recomiendan que los niños entre 6 y 17 años de edad realicen 60 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa todos los días. Afortunadamente, no tienes que ir muy lejos para encontrar formas divertidas de pasar esos 60 minutos.

¡Aprovecha los maravillosos parques y senderos que Outer Banks tiene para ofrecer!

Los
parques



El patin



La
caminata/excursión



CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ASMA Y LAS ALERGIAS

Las personas con asma y alergias a menudo ven un aumento en los síntomas durante los meses de primavera y verano. Esto se debe principalmente al polen, la hierba y la mala calidad del aire. Aquí hay algunos consejos de la Asthma and Allergy Foundation of America para ayudar a reducir los síntomas de alergia:



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.gov/HHS