



# LGPS CARDINAL CONNECTION



Sunday, November 3, 2024

## Principal Message

Dear Cardinal Families,

It's been a fantastic week at LGPS! Thank you for supporting our recent events and helping create such a vibrant school community. This **Tuesday is a Student Holiday** for Teacher Professional Development, where our staff will focus on refining instruction.

Later, join us **Wednesday evening for our PTA Dine & Donate at Rita's Italian Ice**—a delicious way to support LGPS! **Thursday features a visit from Piedmont Dental Clinic** for students with submitted forms, and on **Monday, November 11, we'll cheer on veterans** as they depart the LGES Veterans Day program.

- Mr. Finger

## Home Resources

Learning begins and ends with our childrens first and most important teacher; their family. We are so pleased to partner with you in your child learning and development.

### Reading

#### Letters and Sound Match-Up

Create a fun matching activity by choosing a few letters each day and saying their names aloud. Then, ask your child to say the sound each letter makes and find something around the house that starts with that sound. For example, say, "This is the letter 'M,' which sounds like 'mmm.' Can you find something that starts with 'mmm?'" This activity helps children connect letter names with their sounds in a playful way!

### Math

#### Part - Part - Whole in Daily Life

Use everyday items, like snacks or toys, to practice adding. For example, start with 3 apple slices, then add 2 more, and ask, "How many do we have now?" This helps your child see how two parts make a whole in a fun, hands-on way!

## Picture Retake Day Rescheduled for Monday, Nov 18

Scroll down for more details and access to important links related to picture retakes. Picture orders and proof packs were sent home with students this past Friday.

- 11/5 - Student Holiday & Teacher Professional Development Day - Election Day
- 11/6 - 5:00 - 8:00 PTA Dine & Donate at Rita's Italian Ice in Locust Grove
- 11/7 - Piedmont Dental Clinic Visits for families that returned froms by October 30
- 11/11 - Students will wave flags and cheer as veterans depart the LGES afternoon veterans day program.
- 11/11 - LGPS PTA General Member Meeting @ 6:00 PM -
  - LGPS Library or Virtual [HERE](#)
- 11/14 - Interim Reports Go Home with Students
- 11/18 - Rescheduled Picture Re-Take Day

Your chance for picture retakes is coming up Mon, Nov 18





LAKE OF THE WOODS ARTS!

# FINE ART SHOW & SALE

LOW COMMUNITY  
CENTER

NOV 16 & 17  
10 AM - 4 PM DAILY

PAINTINGS - PHOTOGRAPHY - GLASS -  
FIBER - JEWELRY - POTTERY - MULTI-  
MEDIA - WOODWORKING - SCULPTURE -  
AND MORE

VISIT  
[LAKEOFTHEWOODSARTS.COM](http://LAKEOFTHEWOODSARTS.COM)  
FOR DETAILS

# smile time

November 7, 2024

Registration forms due  
October 29

**The Smile Time Dentist is coming to school!**



- Dental Exam

- X-rays


- Fluoride

- Teeth Cleaning

- Sealants

- Goodie Bag

- Follow Up Call



Please look for the registration form in your child's red folder!

**Piedmont Regional Dental Clinic**  
13296 James Madison Highway  
Orange, Virginia 22960  
(540) 661-0008  
[www.vaprdc.org](http://www.vaprdc.org)



Unsure? Call the LGPS school nurse

540-661-4420 x 4010



### SEE YOU IN CLASS

- Runny nose or a mild cough but no other symptoms
- Temperature below 100.4 and no fever reducing medicine in the last 24 hours
- No throwing up or diarrhea in the last 24 hours

### BEST TO STAY HOME

- Fever of 100.4 or higher in the last 24 hours, with or without fever reducing medicine
- Persistent Cough
- Vomiting or diarrhea
- Instructions from a doctor to isolate from others

#### Heading to school! What should I know?

- By coming to school every day they're not sick, your child is:
- Building positive habits and a solid foundation for success
- Staying engaged in learning and on track for graduation
- Gaining valuable social skills
- Less likely to feel stressed and anxious
- Supporting the success of all

#### My Child is staying home. What should I do next?

- Notify the school by phone or email at 540-661-4415 [lindahopkins@ocss-va.org](mailto:lindahopkins@ocss-va.org)
- If possible let us know before 9:30am on the day of the absence
- Repeat this checklist every morning.
- We hope to see your student in class soon!!

# Please use this guidance to help you decide if we should see you in class or if your child should stay home.

We want you to get better when needed but need you in school as often as possible.



¿No estás seguro? Llama a las enfermeras de la escuela.  
540-661-4420 x 4010



### TE VEO EN CLASES

- Secreción nasal o tos leve pero sin otros síntomas
- Temperatura inferior a 100,4 y sin medicamentos para reducir la fiebre en las últimas 24 horas.
- Sin vómitos ni diarrea en las últimas 24 horas.

¿De camino a la escuela!  
¿Qué debo saber?

Al venir a la escuela todos los días y no estar enfermo, su hijo:

- Desarrollar hábitos positivos y una base sólida para el éxito
- Mantenerse comprometido con el aprendizaje y encaminado hacia la graduación
- Adquirir valiosas habilidades sociales
- Es menos probable que se sienta estresado y ansioso.
- Apoyando el éxito de todos los estudiantes

### LO MEJOR ES QUEDARSE EN CASA

- Fiebre de 100.4 o más en las últimas 24 horas, con o sin medicamento para reducir la fiebre.
- Tos persistente
- Vómitos o diarrea
- Instrucciones de un médico para aislarse de los demás.

Mi hijo se queda en casa.  
¿Qué debería hacer después?

- Notifique a la escuela por teléfono o correo electrónico al 540-661-4415 [lindahopkins@ocss-va.org](mailto:lindahopkins@ocss-va.org)
- Si es posible, avísenos antes de las 9:30 a. m. del día de la ausencia.

Repita esta lista de verificación todas las mañanas.

¡Esperamos ver a su estudiante en clase pronto!



## Help Your Child Succeed in School: Build the Habit of Good Attendance Early

### DID YOU KNOW?

- Starting in preschool and kindergarten, too many absences can cause children to fall behind in school.
- Missing 10%, or about 2 days each month over the course of a school year, can make it harder to learn to read.
- Students can still fall behind if they miss just one or two days every few weeks.
- Being late to school may lead to poor attendance.
- Absences and tardiness can affect the whole classroom if the teacher has to slow down learning to help children catch up.

Attending school regularly helps children feel better about school—and themselves. Start building this habit in preschool so they learn right away that going to school on time, every day is important. Eventually good attendance will be a skill that will help them succeed in high school and college.

### WHAT YOU CAN DO

- Set a regular bedtime and morning routine.
- Lay out clothes and pack backpacks the night before.
- Keep your child healthy and make sure your child has the required shots.
- Introduce your children to their teachers and classmates before school starts.
- Develop backup plans for getting to school if something comes up. Call on a family member, a neighbor, or another parent.
- Try to schedule non-urgent related medical appointments and extended trips when school isn't in session.
- If your child seems anxious about going to school, talk to teachers, school counselors and other parents for advice on how to make your child feel comfortable and excited about learning.
- If you are concerned that your child may have a contagious illness, call your school or health care provider for advice.
- If your child must stay home due to illness, ask the teacher for resources and ideas to continue learning at home.

### When Do Absences Become a Problem?



Note: These numbers assume a 180-day school year.



## Ayude a su niño a tener éxito en la escuela: desarrolle el hábito de la buena asistencia escolar desde los primeros años

### ¿SABÍA USTED?

- A partir de preescolar y kínder, demasiadas ausencias pueden hacer que los niños se retrasen en la escuela.
- Faltar un 10%, o aproximadamente 2 días al mes durante el transcurso de un año escolar, puede dificultar el aprendizaje de la lectura.
- Los estudiantes aún pueden quedarse atrás si faltan solo uno o dos días cada pocas semanas.
- Llegar tarde a la escuela puede provocar una baja asistencia escolar.
- Las ausencias y tardanzas pueden afectar a toda el aula si el docente tiene que retrasar el aprendizaje para ayudar a los niños a ponerse al día.

Asistir a la escuela con regularidad ayuda a los niños a sentirse mejor con la escuela y con ellos mismos. Comience a desarrollar este hábito en el preescolar para que aprendan de inmediato que es importante ir a la escuela a tiempo, todos los días. Con el tiempo, la buena asistencia escolar será una habilidad que les ayudará a tener éxito en la escuela secundaria y la universidad.

### LO QUE PUEDE HACER

- Establezca una rutina regular para la hora de dormir y una rutina matutina.
- Elija y disponga la ropa y empaque las mochilas la noche anterior.
- Mantenga a su niño saludable y asegúrese de que haya recibido las vacunas necesarias.
- Presente a su niño a sus docentes y compañeros de clase antes de que comience la escuela.
- Desarrolle planes de contingencia para llegar a la escuela si surge algo. Llame a un familiar, vecino u otro padre.
- Trate de programar las citas médicas y los viajes largos para cuando no haya clases en la escuela.
- Si su niño parece tener ansiedad por ir a la escuela, hable con los docentes, los consejeros escolares y otros padres para que le aconsejen cómo hacer que su niño se sienta cómodo y emocionado por el aprendizaje.
- Si le preocupa que su hijo pueda tener una enfermedad contagiosa, pida consejo a su escuela o proveedor de atención médica.
- Si su niño debe quedarse en casa debido a una enfermedad, pídale a los docentes recursos didácticos e ideas para seguir aprendiendo en casa.

### ¿Cuándo se convierten las ausencias en un problema?



Nota: Estos números se basan en un año escolar de 180 días.

# SAFETY FIRST

## Be Responsible

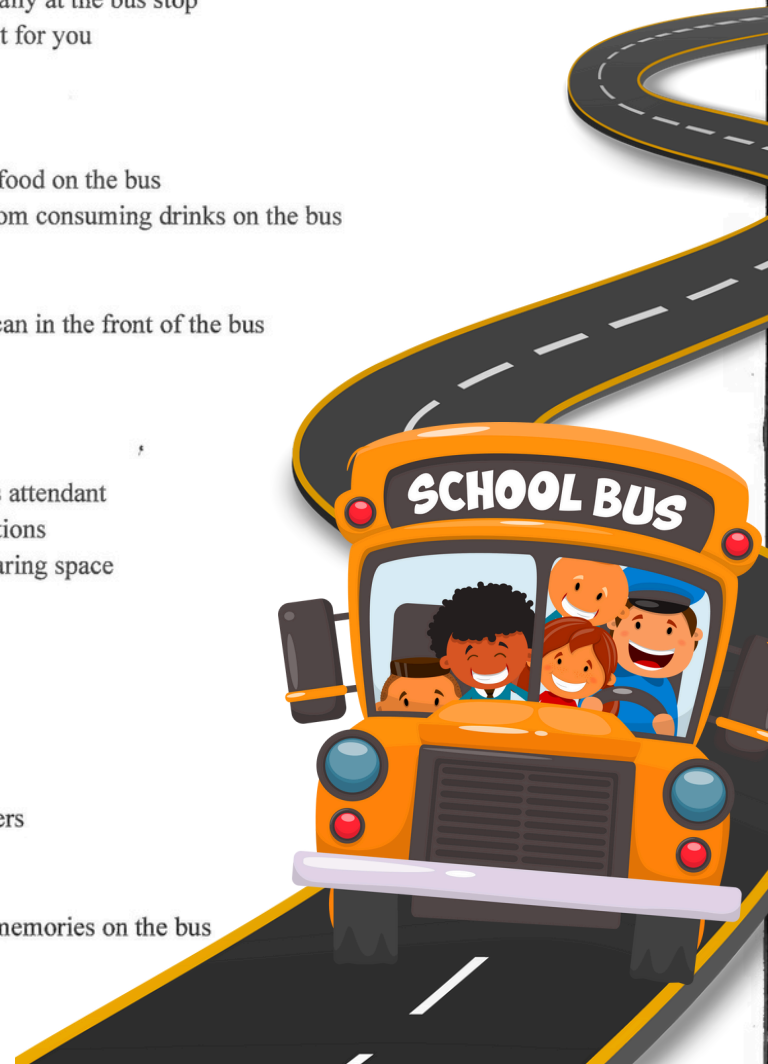
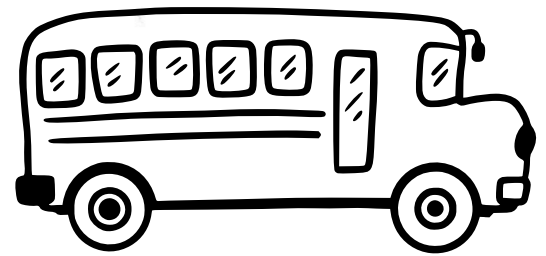
- **On-time**
  - Please be at the bus stop at least 5 minutes before your scheduled pickup time
  - We can only pick up students who are physically at the bus stop
  - If you are not at the bus stop, we will not wait for you
  - Be sure to have all of your items with you
  - Please be sure you are visible to the driver
- **Save Snacks for Later**
  - Please refrain from chewing gum and eating food on the bus
  - With the exception of water, please refrain from consuming drinks on the bus
- **Keep the Bus Clean**
  - Keeping our buses clean is a high priority
  - Please pick up trash and place it in the trash can in the front of the bus

## Use Respect

- **To the driver, attendant, and other students**
  - Follow directions given by the driver and bus attendant
  - Ask questions if you do not understand directions
  - Be considerate of the other students when sharing space
  - Keep your belongings in your space
- **Use kind words**
  - Use appropriate language
  - Use your words to solve problems
  - Use please and thank you
  - Give compliments when possible
  - Use a positive attitude when talking with others
- **Use headphones with electronic devices**
  - Keep your personal devices to yourself
  - Please refrain from sharing photo and video memories on the bus

## Stay Safe

- **Stay in your seat**
  - Sit in your assigned seat assigned by the driver
  - Switching seats is not allowed
  - No standing up while the bus is moving
  - Sit seat-to-seat and back-to-back
- **Use inside voice**
  - Refrain from screaming and yelling
  - Talk to the people next to you
- **Respect other riders' personal space**
  - Throwing objects on a bus is not allowed
  - Keep hands and feet to yourself
  - Touching other students or their property is not allowed
- **Support safe driving**
  - Keep the aisle clear
  - Distracting the driver is not safe



# SCHOOL NURSE-LETTER

## From the nurse

This past month, we continued to have a lot of fun with “fake” germs during our final hand washing clinics. We learned about real germs, microscopes, and of course, the correct way to wash our hands. Please encourage hand washing at home, especially when getting home from school. Have your student “teach” you how to correctly wash your hands!

We are coming into the thick of “cold and flu season” so please help your student stay healthy by ensuring they are eating healthy, getting enough sleep nightly and taking vitamins daily. It’s also helpful to encourage our students to stay in their own spaces at school and deter hug giving (as sweet as it is) to help prevent the spread of germs. I have talked to them all personally about this as well during our hand washing clinics. Please reach out if you have any questions or concerns.

-Nurse Sam

## This month:

- National Diabetes Awareness Month!
  - November 14 is World Diabetes Day! Please help spread awareness by wearing BLUE!
- National Epilepsy Awareness Month
- Good Nutrition Month

## Clinic Donations

If you would like to donate clothes to the school clinic, we will take them and would greatly appreciate it! Pants sizes 5-10 and new underwear are always welcome!

## Monthly Health Challenge

If you have not noticed them yet, every month I am sending out a new health challenge form for the students to participate in.

Last month was focused on mental health but this month, we will be focusing on eating breakfast with breakfast foods on the back of the form!

Please help your student(s) by hanging these on the fridge, or somewhere they will be reminded daily. Students who turn these forms back in completed, the following month, will earn a prize from me!

Remember, these challenges are taking place to teach our kids good, healthy habits that hopefully will carry with them through life!



## Fun (and healthy) Breakfast Ideas!

- Breakfast "sushi"
  - Peel a banana, coat in greek yogurt, roll in fruity pebbles, slice. Super easy but super fun [and healthy] for kids!
- Apple Fruit Donuts
  - Slice an apple, core center out, color cream cheese with food coloring (optional) spread on apple slice and top with fun sprinkles and/or a drizzle of honey.
- Breakfast Pizza
  - Using crescent rolls as the base, layer with sausage, hash browns and cheddar cheese, top with 3 scrambled eggs and parmesan cheese and bake!
- Carrot Cake Smoothie
  - Combine carrots, greek yogurt, banana, milk, nutmeg, cinnamon, maple syrup and ice!
- Baked Pancake Muffins
  - Instead of making pancakes on the griddle try baking them in a muffin tin with a variety of "topping" options! Chocolate chips, fruit, sausage and cheese, cinnamon sugar, etc!
- French Toast wrapped sausage
  - Flatten a piece of bread and roll breakfast sausage inside. Dunk roll into french toast egg mixture and cook like normal! Dunk in syrup or eat alone.
- Cinnamon Twists
  - Instead of rolling your cinnamon rolls up, cut them in half and twist them into spirals! Drizzle or dip into icing!

<https://www.tasteofhome.com/collection/fun-breakfast-ideas-for-kids/>



## Good Nutrition

Please see my letter on the front of the monthly health challenge for more information on why good nutrition is so important for our students!

## contact me

Samantha Labanowski, LPN  
School Nurse



slabanowski@ocss-va.org



540.661.4420  
option 3

## Reminders

- **Please send in a change of clothes with your student(s).** Accidents happen; and not just the bathroom kind. If your child does come home with a change of clothes from the clinic, please wash and return them so they can be used again for others (with the exception of underwear).
- **Please send in a coat with your student.** The cold weather has begun and we no longer have spare coats to loan out to students. If your student does not have a jacket and it is cold outside, they will be asked to have indoor recess in the front office.
- **Pink slips follow students to and from the clinic.** They are my way of communicating home to parents that a child was seen in the clinic. Please note serious visits will warrant a call home as well. If you have any questions please feel free to reach out.
- **Please keep students home** until they are fever, diarrhea, and vomit free for a total of 24 hours without medication.

# CARTA DE LA ENFERMERA ESCOLAR

## De la enfermera

El mes pasado, continuamos divirtiéndonos mucho con gérmenes "falsos" durante nuestras últimas clínicas de lavado de manos. Aprendimos sobre gérmenes reales, microscopios y, por supuesto, la forma correcta de lavarnos las manos. Fomente el lavado de manos en casa, especialmente al regresar de la escuela. ¡Pida a su estudiante que le "enseñe" cómo lavarse las manos correctamente!

Nos estamos adentrando en la "temporada de gripe y resfriados", así que por favor ayude a su estudiante a mantenerse saludable asegurándose de que coma sano, duerma lo suficiente todas las noches y tome vitaminas a diario. También es útil alentar a nuestros estudiantes a que permanezcan en sus propios espacios en la escuela y disuadirlos de dar abrazos (por más tiempo que sea) para ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. También he hablado con todos ellos personalmente sobre esto durante nuestras clínicas de lavado de manos. Comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta o inquietud.

- Enfermera Sam

## Este mes:

- ¡Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes!
- ¡El 14 de noviembre es el Día Mundial de la Diabetes! ¡Ayúdanos a difundir la concientización vistiendo de AZUL!
- Mes Nacional de Concientización sobre la Epilepsia
- Mes de la buena nutrición

## Donaciones a la clínica

Si desea donar ropa a la clínica de la escuela, la aceptaremos y se lo agradeceremos enormemente. ¡Los pantalones de tallas 5 a 10 y la ropa interior nueva siempre son bienvenidos!

## Desafío de salud mensual

Si aún no los has notado, cada mes envío un nuevo formulario de desafío de salud para que los estudiantes participen.

El mes pasado nos centramos en la salud mental, pero este mes nos centraremos en desayunar con los alimentos de desayuno que aparecen en el reverso del formulario.

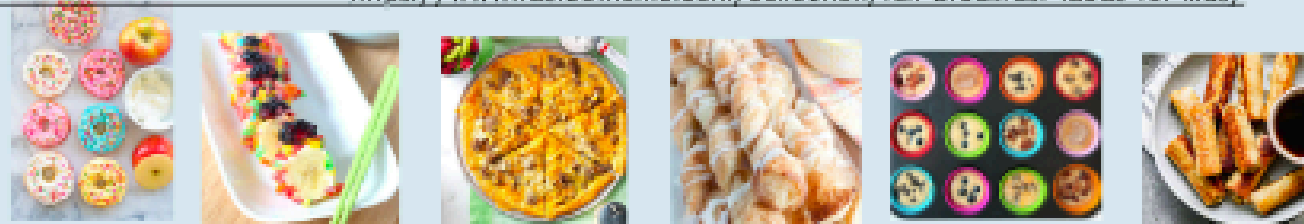
Ayude a sus estudiantes colgándolos en el refrigerador o en algún lugar donde se les recuerde a diario. Los estudiantes que devuelvan estos formularios completos el mes siguiente recibirán un premio de mi parte.

Recuerde, estos desafíos se llevan a cabo para enseñarles a nuestros hijos hábitos buenos y saludables que, con suerte, podrán conservar durante toda su vida.

## ¡Ideas divertidas (y saludables) para el desayuno!

- Desayuno "sushi"
- Pela un plátano, cúbrelo con yogur griego, pásalo por encima de las piedritas de fruta y córtalo en rodajas. ¡ Súper fácil pero súper divertido [y saludable] para los niños!
  - Donuts de manzana
- Corte una manzana en rodajas, retire el corazón, coloree el queso crema con colorante para alimentos (opcional), esparza sobre la rodaja de manzana y cubra con grageas divertidas y/o un chorrito de miel.
  - Pizza de desayuno
- Usando panecillos en forma de medialuna como base, coloque capas de salchicha, papas fritas y queso cheddar, cubra con 3 huevos revueltos y queso parmesano y hornée.
- Batido de pastel de zanahoria
- ¡Combine zanahorias, yogur griego, plátano, leche, nuez moscada, canela, jarabe de arce y hielo!
- Muffins de panqueques al horno
- En lugar de hacer panqueques en la plancha, prueba a hornearlos en un molde para muffins con una variedad de opciones de cobertura: chips de chocolate, fruta, salchichas y queso, azúcar con canela, etc.
  - Salchicha envuelta en tostada francesa
- Aplana un trozo de pan y enrolla salchichas para el desayuno en su interior. Sumerge el pan en la mezcla de huevo y tostadas francesas y cocínalo como siempre. Sumerge el pan en almibar o cómelo solo.
- Giras de canela
- En lugar de enrollar los rollos de canela, ¡córtelos por la mitad y gírelos en espiral! ¡Rocielos o sumérjalos en glaseado!

<https://www.tasteofhome.com/collection/fun-breakfast-ideas-for-kids/>



## Buena nutrición

¡Consulte mi carta en la portada del desafío de salud mensual para obtener más información sobre por qué la buena nutrición es tan importante para nuestros estudiantes!

## Contáctame

Samantha Labanowski, LPN  
Enfermera escolar



slabanowski@ocss-va.org



540.661.4420  
opción 3

## Recordatorios

- Envíe un cambio de ropa con su(s) estudiante(s). Los accidentes ocurren, y no solo en el baño. Si su hijo llega a casa con un cambio de ropa de la clínica, lávelo y devuélvaselo para que pueda volver a usarlo para otras personas (con excepción de la ropa interior).
- Por favor envíe un abrigo con su estudiante. El clima frío ha comenzado y ya no tenemos abrigos de repuesto para prestarles a los estudiantes. Si su estudiante no tiene una chaqueta y hace frío afuera, se le pedirá que tenga un recreo en el interior de la oficina principal.
- Los avisos de despido acompañan a los estudiantes desde y hacia la clínica. Son mi forma de comunicarles a los padres que un niño fue visto en la clínica. Tenga en cuenta que las visitas importantes también justificarán una llamada a casa. Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse conmigo.
- Mantenga a los estudiantes en casa hasta que estén libres de fiebre, diarrea y vómitos durante un total de 24 horas sin medicación.