

CARTA DE LA ENFERMERA ESCOLAR

De la enfermera

El clima invernal ya está aquí y, por desgracia, también trae consigo enfermedades. La forma número uno de prevenir la propagación de enfermedades es lavarse las manos. Sé que parece que estoy predicando eso, pero es realmente cierto, además de alentar a nuestros estudiantes a mantener las manos alejadas de la cara tanto como sea posible.

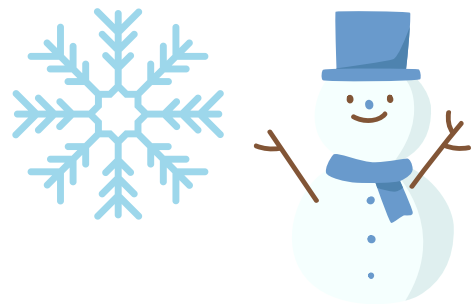
Durante estos meses difíciles, he tenido éxito con mis propios hijos y con otras personas al utilizar vitaminas infantiles diarias que ayudarán a reforzar sus sistemas inmunológicos. Busque especialmente vitamina C y zinc. ¡La baya del saúco también es una excelente opción natural! Dormir lo suficiente cada noche (aproximadamente 9 horas) también es esencial para mantenerse saludable.

Como siempre, comuníquese con nosotros si tiene alguna pregunta o inquietud.

- Enfermera Sam

Durante diciembre:

- ¡Mes de juguetes seguros y celebraciones!
- ¡Del 1 al 7 es la Semana Nacional de Concientización sobre el Lavado de Manos!
- Del 2 al 6 también es la semana nacional de vacunación contra la gripe.
- ¡Vacaciones de invierno!
- 20/12 - 6/1

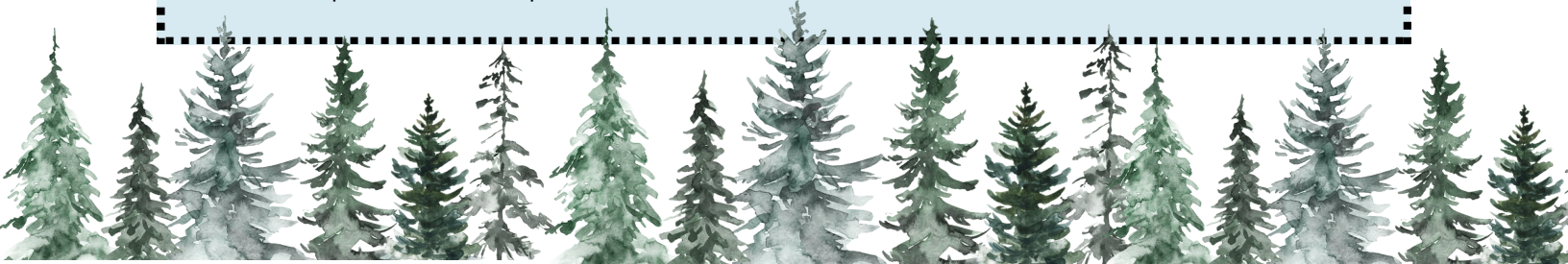


Desafío de salud mensual

Cada mes envío un nuevo formulario de desafío de salud para que los estudiantes participen. El mes pasado nos centramos en comer el desayuno, pero este mes nos centraremos en comer verduras con imágenes de verduras 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.



¡Cómo lograr que tu pequeño quisquilloso coma más verduras!

Con la llegada de las fiestas, solemos dejar de pensar en la alimentación saludable con todas las delicias divertidas que nos rodean. Trate de hacer que esas delicias sean algo que espere con ansias después de comer primero las cosas saludables. Por ejemplo, "Primero, come un puñado de zanahorias, luego puedes comer la galleta". Trate de incorporar verduras con más regularidad en los refrigerios y comidas de nuestros estudiantes. Hornee un pan de plátano y calabacín y tómelolo para el desayuno, sustituya la coliflor por papas o masa de pizza, o corte las verduras en formas divertidas y deje que los estudiantes las mojen en salsa ranch o en su aderezo favorito. Cocine al vapor las zanahorias con una pequeña cantidad de azúcar morena y mantequilla (¡tan ricas!).

Creo que lo más importante es no darse por vencido. Ofrecer la opción de verduras, pero no insistir ni castigar por no comerlas. Ofrecer verduras de forma constante hará que sean algo más normal y, con el tiempo, el estudiante puede decidir probarlas.



Donaciones a la clínica

Si desea donar ropa a la clínica de la escuela, la aceptaremos y se lo agradeceremos enormemente.

Pantalones talla 5 a 10 (especialmente 7 a 10) y ropa interior nueva siempre son bienvenidos.

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).
- **Envíe un abrigo con su estudiante.** El clima frío ha comenzado y ya no tendremos abrigos de repuesto para prestarles a los estudiantes, debido al control de higiene. 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. Comuníquese con la Sra. Beard o la Sra. Hopkins si necesita ayuda con un abrigo para su hijo.
- 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.