



POR LA SALUD

Invierno 2024/2025 DE ELLO

Escuelas Primarias

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar



LABIOS AGRIETADOS: LA PREVENCIÓN ES CLAVE

Los labios agrietados son comunes cuando el clima se vuelve más frío y el aire se vuelve más seco. Debido a que la piel de nuestros labios es más delgada que la del resto del cuerpo, se irritan más fácilmente con el aire frío y el calor seco y pueden necesitar atención adicional en los meses de invierno.



Consejos para tratar los labios agrietados:

- Use un humectante labial a base de petróleo, no cera. Los estudiantes pueden guardar un protector labial (chapstick) en sus bolsillos o mochilas para usar durante el día escolar.
- ¡Recuérdale a su hijo que no se lame los labios, ya que esto empeora el problema!
- La mejor manera de tratar los labios agrietados es prevenirlos. Asegúrese de que su hijo beba mucha agua para mantenerse hidratado y aplique humectantes para los labios y la piel después del baño.

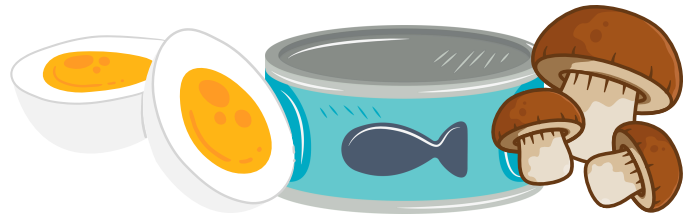


CEPILLADO PARA LA SALUD BUCAL

Febrero es el Mes de la Salud Dental de los Niños. ¿Sabías que la caries dental afecta más a los niños que el asma o la alergia al polen? A la edad de 8 años, más del 50% de los niños han tenido una caries en un diente de leche/bebé. Pero la buena noticia es que en gran medida se puede prevenir. Comenzar buenos hábitos dentales a una edad temprana y chequeos regulares con un dentista ayudan a los niños a comenzar una vida de dientes y encías saludables.

LA VITAMINA D

La vitamina D es un mineral necesario para el desarrollo infantil. Ayuda a nuestros cuerpos a absorber el calcio para tener huesos fuertes y apoya un sistema inmunológico saludable, ¡que es muy importante durante la temporada de resfriados y gripe! Nuestra principal fuente de vitamina D es la luz solar. Durante los meses de invierno, es más difícil obtener nuestra vitamina D del sol, lo que significa que debemos obtenerla de otras fuentes, como los alimentos. Consulte el enlace para obtener más información sobre la vitamina D y algunas formas de incluir la vitamina D en la dieta de invierno de su hijo.



VESTIRSE PARA EL CLIMA

¿Te preguntas qué ponerte cuando llega el invierno? La ropa en capas le permite ajustar la temperatura de su cuerpo agregando o quitando capas según sea necesario. Esto es especialmente útil en climas fríos, lo que le permite agregar capas para mantenerse caliente o eliminar capas cuando el día se calienta.

1. Capa base (capa de ropa interior): aleja la humedad de la piel
2. Capa intermedia (capa aislante): retiene el calor corporal
3. Capa externa (capa de cáscara): protege de los elementos



Los títulos de los artículos están vinculados a lo largo del boletín

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.



ESCANEAR
CON
CÁMARA



ENFERMEDAD "MANO, PIE Y BOCA"

La enfermedad de mano, pie y boca (HFM, por sus siglas en inglés) es una infección infantil común causada principalmente por el virus de coxsackie. Los síntomas incluyen una erupción cutánea o ampollas que generalmente ocurren en las manos, los pies o dentro de la boca, pero pueden aparecer en cualquier otra parte del cuerpo. Los niños también pueden experimentar fiebre, dolor de garganta y/o disminución del apetito. Los síntomas pueden durar de 7 a 10 días y el virus se transmite a través del contacto cercano con una persona infectada. La HFM generalmente no es muy grave, pero es contagiosa y puede pasarse a otras personas antes de que aparezcan ampollas o erupciones. Para prevenir la propagación de la HFM: practique una buena higiene de manos, desinfecte regularmente las superficies y evita el contacto cercano con personas infectadas.



ASMA Y CLIMA FRÍO

Los meses de invierno traen consigo un clima frío e infecciones respiratorias más frecuentes, las cuales pueden desencadenar síntomas y ataques de asma. El aire frío y seco puede dificultar la respiración de los niños con asma. Encontrar actividades en interiores para los niños, junto con el control de los niveles de temperatura y humedad de su hogar, puede ayudar a disminuir los síntomas del asma. Visite el siguiente enlace para obtener consejos sobre cómo mantener saludables a los niños que tienen asma este invierno y, como siempre, siga el Plan de Acción Para el Asma de su hijo.

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.

Thank you to Nurse Christina (KHES) and Nurse Caity (NHES) for the information in our Winter 2024/2025 newsletter.

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

