



POR LA SALUD DE ELLOS

Primavera 2025
Escuela Secundario

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

IMPORTANT

LUCHA CONTRA LA PICADURA

Junio a Septiembre es la temporada alta de enfermedades transmitidas por garrapatas como:

- Enfermedad de Lyme
- Fiebre Maculosa de las Montañas Rocosas
- Síndrome de alfa-gal
- Enfermedad eruptiva asociada a las garrapatas del sur.

Todo lo cual puede causar fiebre, dolor de cabeza, erupciones cutáneas, enfermedades similares a la gripe y síntomas más graves.

CONSEJOS

PROTEGER

- Aplicar un repelente en la piel expuesta (es decir, DEET, picaridina) aprobado por la EPA
- Mete la camisas dentro de los pantalones y los pantalones dentro de los calcetines para cubrir los huecos en la ropa.

CONTROLAR

Revise usted y sus hijos en busca de garrapatas después de estar al aire libre (asegúrese de revisar su cabello, grietas y ombligo).

ELIMINAR

Si encuentras una garrapata, quítala lo antes posible. Use pinzas, agarre la garrapata lo más cerca posible de su cabeza, tire hacia arriba (sin girar), lave la picadura.

¿TIENE MEDS?

Si usted proporcionó algún medicamento para que su hijo lo use durante el año escolar, por favor recuerde ir a recogerlo de la enfermera de su escuela. Los medicamentos que no se recojan antes del verano se desecharán adecuadamente. Haga clic en el título del enlace.

IVACUNAS PARA ESTUDIANTES

ENTRANDO AL 7MO Y 12MO GRADO

Los estudiantes actualmente en 6to y 11vo grado están obligados por la ley de NC a recibir sus refuerzos de vacuna Tdap y / o Meningococcal antes del comienzo del próximo año escolar.

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

ESCAPE EL VAPORIZADOR

Los vaporizadores no son seguros, especialmente para los jóvenes.

La nicotina y los saborizantes que se encuentran en los vaporizadores son perjudiciales para el cerebro, los pulmones y el sistema circulatorio en desarrollo de los jóvenes.

La nicotina es adictiva y daña el cerebro al alterar áreas que controlan: atención, aprendizaje, control del estado de ánimo y los impulsos.

Las empresas tabacaleras son expertas en manipular a los jóvenes para que utilicen sus productos de fumar.

Vamos a darle el derecho a nuestros jóvenes con la verdad sobre los vapeadores y brindarles las habilidades que necesitan para navegar la presión de grupo.

Recurso para dejar de fumar: <https://teen.smokefree.gov/>

**FELICIDADES A LA
ESCUELA SECUNDARIA DE MANTEO Y LA ESCUELA
PRIMARIA FIRST FLIGHT POR TENER EL PORCENTAJE MÁS
ALTO DE PARTICIPACIÓN DE EMPLEADOS EN NUESTRO
RETO DEL BIENESTAR DE MARZO!**

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

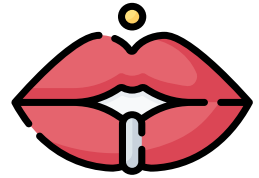
¿Sabías que los niños sanos aprenden mejor?

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.

MANTENIÉNDOLO LIMPIO

Los piercings se han vuelto cada vez más populares entre la población de adolescentes. Más allá de los clásicos piercings en el lóbulo de la oreja, otros piercings faciales y corporales se han convertido en una forma de expresión y están de moda.

Es muy importante cuidar adecuadamente los piercings para prevenir complicaciones, infecciones y favorecer la curación. A continuación se incluye una guía básica para el cuidado posterior general. Tenga en cuenta que los diferentes tipos de perforaciones (orejas, nariz, cartílago, ombligo, etc.) pueden tener necesidades ligeramente diferentes.



CUANTO ES SUFICIENTE

Los adolescentes necesitan muchas horas de sueño para favorecer su desarrollo a esta edad. Sin embargo, existen muchos desafíos a los que se enfrentan los adolescentes al tratar de dormir lo suficiente. Los horarios y responsabilidades escolares, la participación en deportes, la vida social, el aumento de tiempo frente a la pantalla y la ansiedad pueden contribuir a la falta de sueño. Los adolescentes también tienen una tendencia natural a querer acostarse más tarde y despertarse más tarde. Consulte abajo las estrategias que pueden ayudar a mantener una buena higiene del sueño.

BIENESTAR PRIMAVERAL

Así como comemos una variedad de alimentos cada día para optimizar nuestra salud física, debemos realizar una variedad de actividades cada día para optimizar nuestra salud mental.

CONECTAR	Pasar tiempo con otras personas, idealmente en persona
JUGAR	Sea creativo, espontáneo, ría
MOVESE	Manténgase físicamente activo, salga al aire libre
ENFOQUE	Trabaja hacia una meta, desafíate a ti mismo
PAUSA	Deja tu mente vagar, relájate
REFLEXIONAR	Consulta contigo mismo, respira, medita



ALGUNAS LUCHAS DE SALUD MENTAL REQUIEREN APOYO ADICIONAL. SI SU ADOLESCENTE NECESITA AYUDA, VISITE:
[HTTPS://SOMETHINGS.COM](https://somethings.com)



For digital copies of this and other Dare County School Health Newsletters, scan the QR code with your smart phone's camera.



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

Thank you to Nurse Heather (MHS) and Nurse Robyn (FFHS) for the information in our Spring 2025 newsletter.