



# POR LA SALUD

Invierno 2025/2026 DE ELLO  
Escuela Secundario

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar



REMINDER

## INMUNIZACIONES 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.

## DERRITA LO HELADO, MEJORE SU ESTADO DE ÁNIMO

Manténgase activo este Invierno. Ya sea con ejercicio físico regular o saliendo a probar algo nuevo, mantenerse activo mejora enormemente el ánimo durante los meses fríos y oscuros que se avecinan. Tenemos la suerte de vivir en un lugar con numerosas oportunidades para explorar la naturaleza. Aprovecha la baja afluencia de turistas y planifique una salida familiar para estirar las piernas, tomar aire fresco y alejar la tristeza del Invierno...

Dé un paseo rápido por uno de nuestros hermosos senderos.

Busque conchas o cristales marinos mientras disfruta de la playa.

Visite uno de los numerosos monumentos, museos o faros.

Asista a la diversión eventos festivos en la zona

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

## DERRAME UN POCO DE ALEGRÍA

Las investigaciones comprueban que dar no solo beneficia a los demás pero puede también ser un gran aumento para la salud mental de su hijo adolescente. Estudios han demostrado que los adolescentes que hacen voluntariados tienen una perspectiva más positiva de la vida, lo que combate la ansiedad y la depresión, gozan de mejor salud física y a menudo, presentan menos problemas de conducta. Voluntar también fomenta en los adolescentes un sentido de comunidad y responsabilidad, y puede generar conexiones positivas para su futuro.

## NAVEGA CON INTELIGENCIA, NO CON ARREPENTIMIENTOS

Gracias a su comodidad, velocidad y popularidad, las bicicletas eléctricas se están convirtiendo en un medio de transporte cada vez más moderno, tanto para estudiantes como para padres. Si bien esta nueva forma de recorrer la playa puede ser divertida y eficiente, las altas velocidades de estas nuevas bicicletas pueden crear un nuevo riesgo para la seguridad. Es muy importante tomar las precauciones necesarias para garantizar la seguridad de los ciclistas en la carretera. Los estudiantes deben usar siempre equipo de protección, realizar el mantenimiento regular de su bicicleta, comprender y respetar las normas de tránsito y asegurarse de que solo haya un ciclista a la vez.

## ES LA LEY

¿Sabías que todas las personas menores de 16 años están obligadas POR LEY a usar un casco debidamente abrochado cuando conducen una bicicleta?

## 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

252.473.5841 x1051

### ¿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



## DOSIS DE INDEPENDENCIAE

A medida que su hijo/a crezca, pondrá a prueba sus límites de independencia. Mientras una buena dosis de independencia le enseña a ser un adulto competente y responsable, demasiada independencia podría llevar a conductas arriesgadas y a tomar malas decisiones. Encuentre un equilibrio saludable mediante una comunicación abierta, estableciendo límites y comunicaciones positivas. Nadie conoce a su hijo/a adolescente como usted. Trabaje con él/ella para establecer expectativas, hablar sobre los desafíos y practicar habilidades de toma de decisiones que lo guíen en los momentos difíciles.

## MIS FUTUROS SALUDABLES:

Las Enfermeras Escolares del Condado de Dare han estado trabajando con las escuelas del Condado de Dare para ofrecer apoyo y educación a los estudiantes de secundaria y preparatoria que han sido encontrados fumando cigarrillos electrónicos en la escuela. Gracias a un kit de herramientas desarrollado por el laboratorio Reach de Stanford Medicine, los estudiantes reciben conocimiento, perspectiva y acceso a recursos para dejar de fumar. Durante estas lecciones, los estudiantes aprenderán sobre los daños de los cigarrillos electrónicos y otros productos de tabaco, reconocerán las razones y los costos asociados con su uso, desarrollarán maneras saludables de lidiar con el estrés y accederán a recursos que les ayudan a dejar de fumar. Línea Nacional para Dejar de Fumar 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)

## 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.

**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.**

Thank you to Nurse Kelly (FFMS) and Nurse Heather (MES) for the information in our Winter 2025/2026 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