



POR LA SALUD DE ELLO

Invierno 2024/2025
Escuelas Primarias

una publicación trimestral de su equipo de la Salud Escolar

CARIÑO, ESTÁ SECO AFUERA

Sabías que el aire frío retiene menos humedad? Eso significa que el aire es más seco en los meses de Invierno. El aire seco puede causar estragos en nuestra piel, provocando labios agrietados, piel seca y con picazón e incluso hemorragias nasales! Así que cuida el órgano más grande de tu cuerpo y sigue estos sencillos consejos para combatir el aire frío:

Labios -

*Utilice bálsamo labial a base de petróleo, no de cera.

*Evite lamerse los labios

Nariz-

*Mantenga las fosas nasales húmedas con un aerosol nasal salino.

*Aplicar vaselina en las fosas nasales.

Piel-

*Beber mucha agua

*Hidratar después del baño

Utilice un humidificador de vapor frío en casa.

17 de Febrero

DÍA DE LOS ACTOS CASUALES

DE BONDAD 17 DE FEBRERO

¡Sigue compartiendo amor después de San Valentín! El 17 de Febrero es el Día de los Actos de Bondad Casual. Compartir bondad y buena voluntad beneficia no solo al que la recibe, sino también a quien la da. Demostrar y compartir actos de bondad en familia promueve la compasión y la buena voluntad. Un acto de bondad puede ser tan simple como hacerle un cumplido a alguien. Visita el enlace del título para más ideas. Y recuerda, podemos compartir bondad todos los días del año!



REGALE EL REGALO DE SEGURIDAD

Es la época de regalar, pero los juguetes nuevos pueden implicar nuevos riesgos de seguridad. Revisa el empaque para asegurarte de que los juguetes sean apropiados para cada edad. Mantén los juguetes con piezas pequeñas (especialmente pilas de botón e imanes) fuera del alcance de los niños pequeños. Sigue las recomendaciones del fabricante sobre el uso del producto. Si vas a regalar una bicicleta, un patinete u otro vehículo para montar, recuerda incluir equipo de seguridad esencial como cascos y rodilleras! Consulta el enlace del título para obtener más consejos para regalar con seguridad.



SÓLO USTED PUEDE PREVENIR INCENDIOS [DOMÉSTICOS]

Con la llegada de las fiestas, es un buen momento para repasar algunos consejos sencillos de seguridad contra incendios. Mantenga las decoraciones y las plantas lejos de fuentes de calor. Asegúrese de que las chimeneas y los calentadores se usen y funcionen correctamente. Si los juguetes nuevos contienen baterías de litio, asegúrese



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

FEBRERO ES EL MES DEL CORAZÓN EN ESTADOS UNIDOS

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en EE. UU., pero muchos factores de riesgo, como la inactividad, la mala alimentación, el estrés y el fumar-pueden mejorarse con simples cambios en el estilo de vida. Este mes, animamos a las familias a centrarse en pequeños hábitos diarios que contribuyen a un corazón fuerte y sano. Los niños aprenden con el ejemplo y nunca es demasiado pronto para incorporar hábitos saludables para el corazón como mantenerse activo, planificar las comidas y dormir lo suficiente.

¡Demos amor a nuestros corazones este Febrero (y más allá)!

LA GUIA DE ENFERMERAS PARA LA SEGURIDAD DE LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

Las fiestas reúnen a familias y amigos para disfrutar de una comida deliciosa y mucha diversión festiva, pero la manipulación insegura de los alimentos puede arruinar rápidamente la celebración.

Ayude a evitar las intoxicaciones alimentarias en el menú navideño este año siguiendo estas sencillas pautas:

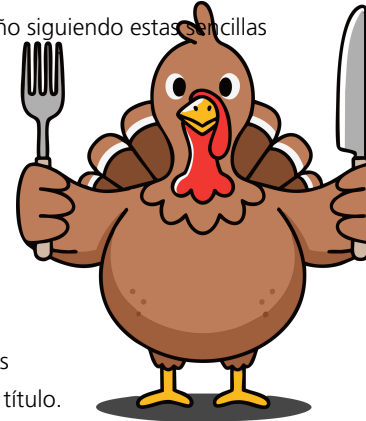
Mantenga las manos, los utensilios y las superficies limpias.

Evite la contaminación cruzada separando los alimentos crudos y cocidos

Cocine los alimentos a temperaturas internas seguras

Refrigere y guarde las sobras de manera rápida y adecuada.

Un poco de cuidado extra en la cocina puede garantizar que tus reuniones navideñas sean felices y sin enfermedades. Descubre más en el enlace del título.



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 Kelly (CHES) 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