

Oficina de Salud de Highlander:

Recordatorio: Si su hijo ha tenido recientemente un examen físico, dental y/o examen de la vista, envíe una copia a la oficina de salud para su archivo. Además, si su hijo está en Kinder, se requiere que las copias de un examen físico reciente, registros de vacunas y evidencia de pruebas y/o pruebas de detección de envenenamiento por plomo estén en su archivo de salud. Por favor, DOJO y avíseme si va a enviar algún formulario a la escuela para asegurarme de recibirlo de su hijo. ¡Gracias!

Abril es Salud del Corazón: Para el mes de abril nos enfocamos en la salud del corazón: cómo funciona y cómo mantenerlo saludable. Nuestras elecciones de estilo de vida pueden afectar cuán saludable o no saludable puede ser nuestro corazón. ¡La fuerza de nuestro corazón es importante para llevar oxígeno a todo nuestro cuerpo y energizar nuestro día! La respiración profunda, la actividad física, el ejercicio y una buena nutrición juegan un papel importante en la salud del corazón.

CORAZÓN SALUDABLE

healthpoweredkids.org

Ideas para mantener a sus hijos saludable en la casa

Respire profundo



La respiración adecuada es esencial para una buena salud. La respiración lenta y profunda elimina los desechos de dióxido de carbono y lleva suficiente oxígeno limpio y fresco al cerebro y los músculos, incluido el corazón. Tome respiraciones largas y profundas de aire para ayudarlo a mantener la calma o volver a un estado de calma rápidamente, incluso en situaciones estresantes.

Actividades en la casa

Hay muchas cosas que pueden hacer juntos como familia para mejorar la salud de su corazón. Aquí hay algunas opciones a considerar...



- Merendar frutas o vegetales
- Evite usar la comida como recompensa
- Como alimentos dulces con moderación
 - Pase más tiempo estando activo
- Menos tiempo viendo televisión y jugando videojuegos
 - Busque maneras de añadir más pasos durante el día

- ❖ Edificio de Warren:

- ❖ Con suerte, el clima se volverá más cálido pronto y, junto con el buen clima, traerá alergias estacionales/asma: Si su hijo tiene asma y/o alergias estacionales que requieren medicación diaria, asegúrese de que su hijo reciba la medicación según lo indicado por su médico todos los días antes de llegar a la escuela. No se permite administrar medicamentos para la alergia en la escuela a menos que el estudiante tenga una reacción alérgica grave.
- ❖ Además, asegúrese de que su hijo se vista en capas. Puede hacer frío por la mañana y luego mucho calor por la tarde. Si usan una sudadera, asegúrese de que tengan una camisa del uniforme Highlander debajo de la sudadera para que puedan quitársela si hace calor afuera. Además, recuérdle a su hijo que traiga una botella de agua a la escuela para que pueda mantenerse hidratado.
- ❖ Si su hijo tiene síntomas de náuseas, vómitos, diarrea o fiebre, debe estar libre de síntomas durante 24 horas sin el uso de medicamentos antes de poder regresar a la escuela. (Política de enfermedad)

