

**GIVE YOUR KIDS a Boost!**

# TIPS FOR A HEALTHY AND HAPPY SCHOOL YEAR

**#1**

## Take your child to the doctor for a check-up before school starts.

A physical exam may be needed to enter the next grade level or to take part in a school sports program. While you're there, be sure to ask your doctor if your child should receive any shots.

**#2**

## Keep emergency contact information current.

If there is an emergency, the school staff and the school nurse need your most up-to-date contact information in order to reach you quickly.

**#3**

## Talk to your school nurse about the recommended and required shots for your child.

Your child may need shots before attending school. Some of the shots your child received as a baby and young child may wear off by the time they become preteens/teens, leaving them at risk for catching and spreading certain diseases. A booster shot is recommended to continue to protect your preteen/teen from tetanus and diphtheria as well as whooping cough, which can cause them to miss school. If you do not have insurance, your school nurse can provide information on low cost or public vaccine clinics.

**#4**

## Keep your child active.

Activity is an important part of overall health. Not getting enough exercise can cause weight gain which can lead to other potentially serious health problems.

**#5**

## Make sure your child gets enough sleep.

Sleep will help your child achieve a healthy lifestyle and stay focused in the classroom.

**#6**

## Ask about school safety.

Talk to your school nurse about how the school prepares for disasters and prevents violence and bullying.

**#7**

## Pay attention to your child's eating habits.

Diet affects your child's health and learning potential. Teaching children to eat healthy by setting an example will help them to make good food choices.

**#8**

## Share your child's mental health needs with your school nurse.

School nurses can recommend services that provide prevention, early identification, intervention and treatment of mental illness to help children be successful in school.

**#9**

## Tell the school if you think your child has a serious or contagious disease.

Some diseases, such as whooping cough, can easily spread to others. The school nurse can work with the health department, school staff and other families to help control the spread of disease.

**#10**

## Have a plan.

If your child has a learning disability or a health condition that may impact learning, ask your school nurse about formal health/education plans.





# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN AÑO ESCOLAR FELIZ Y SALUDABLE

**#1**

**Lleve a su hijo(a) al médico antes de que comience el año escolar para que se le haga un chequeo.**

Puede que se requiera un examen médico para entrar al siguiente grado o para participar en un programa deportivo escolar. Cuando esté en el consultorio, no olvide preguntarle al médico si su hijo(a) debe recibir alguna vacuna.

**#2**

**Mantenga actualizada la ficha de sus datos personales de contacto para casos de emergencia.**

Si ocurre una emergencia, el personal y la enfermera de la escuela necesitarán sus datos personales actualizados a fin de comunicarse con usted rápidamente.

**#3**

**Converse con la enfermera de la escuela sobre las vacunas recomendadas y**

**obligatorias para su hijo(a).** Su hijo(a) podría necesitar ciertas vacunas antes de comenzar a asistir a la escuela. Algunas de las vacunas que recibió cuando era bebé o infante pueden haber perdido su eficacia durante el tiempo que transcurrió desde entonces hasta que se volvió preadolescente/adolescente, y en consecuencia corre el riesgo de que contraiga y transmita enfermedades. Se recomienda aplicar a su hijo(a) preadolescente/adolescente una vacuna de refuerzo para continuar protegiéndolo(a) del tétano y la difteria así como de la tos ferina, enfermedades que pueden hacerle perder clases. Si no posee seguro médico, la enfermera de la escuela puede proporcionarle información sobre clínicas de vacunación pública o de bajo costo.

**#4**

**Haga que su hijo(a) se mantenga activo.**

La actividad es una parte importante de la salud general. Si el niño no hace suficiente ejercicio podría aumentar de peso, lo cual le ocasionaría otros problemas de salud potencialmente graves.

**#5**

**Asegúrese que su hijo(a) duerma lo suficiente.**

Dormir suficiente ayudará a su hijo(a) a tener un estilo de vida saludable y a mantenerse atento en clase.

**#6**

**Averigüe la normativa de seguridad que existe en la escuela.**

Hable con la enfermera de la escuela acerca de las disposiciones de la escuela en cuanto a preparación frente a posibles desastres y métodos de prevención de actos de violencia y de abuso verbal o físico entre los niños.

**#7**

**Preste atención a los hábitos de alimentación de su hijo(a).**

El régimen alimentario afecta la salud y la capacidad de aprender de su hijo(a). Dar a los hijos un buen ejemplo para enseñarlos a comer alimentos nutritivos, los ayudará a escoger buenas opciones de alimentación.

**#8**

**Comente con la enfermera de la escuela cualquier necesidad que tenga**

**su hijo(a) en materia de salud mental.**

Las enfermeras de las escuelas pueden recomendar servicios que ofrecen prevención, identificación temprana, intervención y tratamiento de enfermedades mentales con el fin de ayudar a los niños a tener éxito en la escuela.

**#9**

**Si piensa que su hijo(a) tiene una enfermedad contagiosa o grave, particípele al personal de la escuela.**

Ciertas enfermedades, como la tos ferina, pueden contagiarse fácilmente a otras personas. La enfermera de la escuela puede trabajar con el departamento de sanidad, el personal de la escuela y otras familias para ayudar a controlar la propagación de la enfermedad.

**#10**

**Tenga un plan.**

Si su hijo(a) tiene una deficiencia de aprendizaje o una afección que pueda afectar el aprendizaje, pregúntele a la enfermera de la escuela sobre los planes formales de salud y educación.

