

Flu season is upon us! Everyone should check with your doctor about receiving the flu shot, but there are other ways you can help prevent the spread of germs and disease.

- 1) Hand washing
- 2) Hand washing
- 3) Hand washing
 - Teach your children good hand washing techniques. Use warm, soapy water and scrub for 20 seconds. Teach your child to sing the "Happy Birthday" or "ABC" song while they wash – that is about 20 seconds! Wash your hands before and after eating, after using the restroom, after covering mouth to cough or sneeze, and frequently throughout the day! Remind them to keep their hands away from their face!
- 4) Eat Healthfully
 - Good nutrition is very important to staying healthy. There is a new food pyramid to learn, but the most important thing to remember is to choose baked - not fried-foods and portion control.
- 5) Exercise
 - Get up and move! Spend 30 minutes in the evening walking with the family. As it gets colder, walk inside the house, make it a game. Keep your heart and the rest of yourself healthy!
- 6) Take your medication as prescribed.
 - If your child is prescribed an antibiotic for their illness, be sure to take it all as prescribed. If the medication is scheduled for 3 times a day, have your child take it before school, after school, and before bedtime. This will prevent having to bring the medicine back and forth to school, and possibly forgetting to pick up the medicine, thus missing a dose. Also, remember the parent has to bring the medicine to school. Do not send ANY medicine (prescription or non-prescription) to school with your child. When you do bring the medicine to school, a *Medicine Authorization Form* needs to be completed.
- 7) **STAY HOME IF YOU ARE SICK!**
 - I know this one is hard for us all, we need to work. But if your child is sick; they need to stay home and rest. A student with a temperature of 100.0° or more will be sent home from school and needs to be fever free for 24 hours before returning to school. This should keep exposure to a minimum.

Hopefully, these suggestions will help to keep your family healthy throughout this flu season.

If you have any questions please contact your campus nurse or me at 972) 668-2991 ext 1003 or tnelson@leisd.ws.

Toni Nelson, BSN, RN
Health Services Coordinator
Little Elm ISD

¡La temporada de influenza se aproxima! Todos deben hablar con su doctor acerca de recibir la vacuna de la influenza, pero hay otras formas en las que puede ayudar a prevenir la extensión de gérmenes y enfermedad.

- 1) Lavándose las manos
- 2) Lavándose las manos
- 3) Lavándose las manos
 - Enseñe a sus hijos buenas técnicas de lavado de manos. Use agua tibia y jabón y talle por 20 segundos. Enseñe a su hijo/a a cantar "Happy Birthday" o la canción de "ABC" mientras se lavan – eso toma unos 20 segundos. Lávese las manos antes y después de comer, después de ir al baño, después de cubrirse la boca para toser o estornudar, y frecuentemente durante el día. Recuérdeles de mantener sus manos alejadas de la cara.
- 4) Comiendo saludablemente
 - Una buena nutrición es muy importante para mantenerse saludables. Hay una nueva pirámide de alimentos que aprender, pero la cosa más importante que hay que recordar es escoger alimentos horneados, no fritos y control de porciones.
- 5) Ejercicio
 - ¡Levántese y muévase! Pase 30 minutos en la tarde caminando con la familia. Cuando haga más frío, camine dentro de la casa, hágalo como un juego. ¡Mantenga su corazón y el resto de su cuerpo saludable!
- 6) Tome sus medicamentos como indica la receta.
 - Si a su hijo/a se le prescribe un antibiótico para su enfermedad, asegúrese de que se lo tome todo como está prescrito. Si el medicamento se tiene que tomar 3 veces al día, haga que su hijo/a lo tome antes de ir a la escuela, después de la escuela, y antes de irse a dormir. Esto va a prevenir el tener que traer la medicina a la escuela de ida y vuelta, y posiblemente olvidar de recoger la medicina, perdiendo así una dosis. También, recuerden que los padres tienen que traer la medicina a la escuela. No manden NINGUNA medicina (con receta o sin receta) a la escuela con su hijo/a. Cuando usted traiga la medicina a la escuela, una *Forma de Autorización de Medicina* necesita ser completada.
- 7) **¡QUEDESE EN CASA SI ESTA ENFERMO!**
 - Sabemos que esto es difícil para todos, tenemos que trabajar. Pero si su hijo/a está enfermo/a; ellos necesitan quedarse en casa y descansar. Un estudiante con temperatura de 100.0° o más serán enviados a casa de la escuela y necesita estar libre de fiebre por 24 horas antes de regresar a la escuela. Esto mantendrá la exposición al mínimo.

Esperamos que estas sugerencias le ayuden a mantener a su familia saludable durante la temporada de influenza.

Si tiene preguntas consulta su enfermera del la escuela.