

Helpful Hints for Healthy Kids

Welcome to a new school year! I am Elizabeth Milliner, BSN, RN and I will be the school nurse at Baldwin & Mills Elementary schools this year. Maryke Benner, SHA will be my school health assistant working with both schools. We are excited to be returning as a health team for both schools and look forward to a healthy school year with your student! Please feel free to contact us with any questions or concerns at Baldwin (512) 841-8908 or Mills (512)841-2416.

ATTENDANCE

Children's educational success depends upon their regular and consistent attendance at school. Please do not send your child to school sick. The best treatment for minor illness is at home. Keep your child at home if there is fever of 100 degrees or more. Please call the schools office to report the absence. This assists with tracking what illnesses are being reported to the school.

DIET

Assist your child in staying healthy by encouraging him/her to eat a balanced diet from all the different food groups; remember that breakfast is the most important meal of the day. Breakfast provides the needed energy fuel to begin the day and is available at most schools.

Drinking water is very important also. Too little water can lead to dehydration and the following symptoms: fatigue, headache, dry mouth, muscle weakness, dizziness and lightheadedness. These symptoms interfere with the learning process and prevent students from performing at their best.

How much water should my child drink in a 24 hour period?

1 - 3 years about 4 cups

4 - 8 years about 5 cups

9-13 years about 8 cups for boys and about 7 cups for girls

14-18 years about 11 cups for boys and about 8 cups for girls

REST

A healthy child also needs to be well rested. If a child is not sleeping enough or not sleeping well, it can lead to poor concentration and the difficulty completing tasks or making decisions. Other effects of too little sleep include: changes in behavior and mood, decreased glucose metabolism, lowered immune system and becoming accident prone.

How much sleep does my child need?

Children 4-11 years old need approximately 10-12 hours of sleep

Children over 11 years old need approximately 8-10 hours

MEDICATION

If medication will need to be administered at school, please accompany your child to school to complete the necessary forms. All medication must be in the original, labeled container.

Prescription medication must be for your specific child and not for another person. Over-the-counter medicine must also be in the original, labeled container, appropriate for the reason of administration and the dose must be age-appropriate. A physician's order is needed for over-the-counter medication to remain on campus over 2 weeks.

SCHOOL HEALTH TEAM

Each school has a health team with scheduled hours who will assist your child with minor illnesses and injuries, but if the unexpected occurs and your child's illness or injury results in him/her needing to go home, **current daytime phone numbers and emergency contacts are needed.**

Below are some general guidelines that the health team follows:

1. **Fever** greater than 99.9 will require that you pick your child up from school. The child needs to be fever-free for 24 hours without using any fever medicine before returning to school. **Non-aspirin** products should be used to control fever because of the threat of Reyes Syndrome.
2. Coughing and sneezing spread germs. Please teach your child to cover his/her mouth and nose and then follow with good hand washing.
3. If your child is vomiting, he/she needs to be kept at home. If the vomiting begins at school, you will be asked to pick up your child. If your child has fever and continues to vomit, please call your doctor.
4. **Diarrhea**, frequent, loose bowel movements, may be accompanied with fever and/or cramps, and it may follow an episode of vomiting. If your child has two or more loose bowel movements at school, you will be asked to pick him/her up. Your child will need to remain at home until 24 hours after the diarrhea has stopped. If your child has blood in the bowel movement, fever, or does not seem to be getting better, please call your doctor.
5. Usually the first signs of chicken pox are the same as a "cold" with coughing and fever. After 1-2 days many small red bumps begin to pop out on the chest and under the arms. A clear blister soon develops in the center of the bumps. New blisters will appear for 4-5 days and then the fever will start going away. Your child needs to be kept at home until all of the bumps have scabbed-over and there has been no fever for 24 hours. This usually takes 7 days after the first bump appears. The nurse needs to check your child before he/she can return to class. **Use only non-aspirin medicine for fever.** Contact the school nurse and your doctor's office if your child has chicken pox.
6. **Eye Infections: often called Pink eye**, a red eye with a yellow or green discharge may be caused by a viral or bacterial infection. It usually lasts 4-7 days. The infection is easily spread from one person to another, and so frequent hand washing is the most important thing to control the spread of infection. A child with an eye infection should remain at home until the discharge is gone or you have a note from your doctor stating that the child may return to school.
7. All students identified with **live lice** will be sent home at the end of the school day after contacting parent/guardian. Parent/guardian will be advised to treat their child for head lice. The name of the treatment product must be provided to the school. After the child has received treatment, the student can return to school. If **only nits**, lice eggs, are present, you will be notified with suggestions for resolving the problem. Please check your child's head weekly for signs of lice.

Consejos útiles para que los niños sean saludables

ASISTENCIA

El éxito educativo de los niños depende de que vayan a la escuela con regularidad y constancia. Sin embargo, no envíe a sus hijos enfermos a la escuela; manténgalos en casa si tienen fiebre de 100 grados o más. El mejor tratamiento para las enfermedades menores está en casa. Por favor, llame a la oficina de la escuela para informar de la ausencia. Esto ayuda a identificar las enfermedades que se reportan a la escuela.

DIETA

Ayude a que sus hijos se mantengan sanos animándolos a comer una dieta balanceada que incluya todos los grupos alimentarios; recuerde que el desayuno es la comida más importante del día. El desayuno da la energía necesaria para empezar el día y está disponible en casi todas las escuelas.

También es muy importante tomar agua. No tomar suficiente agua puede provocar deshidratación y los siguientes síntomas: fatiga, dolor de cabeza, garganta seca, debilidad muscular, vértigos y mareos. Estos síntomas interfieren con el proceso de aprendizaje y evitan que los estudiantes den lo mejor de sí mismos.

¿Cuánta agua deben tomar los niños en un lapso de 24 horas?

1 - 3 años unos 4 vasos

4 - 8 años unos 5 vasos

9 - 13 años unos 8 vasos para los niños y unos 7 vasos para las niñas

14 - 18 años unos 11 vasos para los niños y unos 8 vasos para las niñas

DESCANSO

Los niños sanos también tienen que descansar bien. Si los niños no duermen lo suficiente o no duermen bien, pueden tener dificultad para concentrarse y para hacer sus tareas o tomar decisiones. Otros efectos de no dormir bien: cambios en el comportamiento y el humor, metabolismo de la glucosa y sistema inmune reducidos, y tendencia a tener accidentes.

¿Cuánto tiempo deben dormir los niños?

Los niños de entre 4 y 11 años deben dormir aproximadamente entre 10 y 12 horas

Los niños mayores de 11 años deben dormir aproximadamente entre 8 y 10 horas

MEDICAMENTOS

Si habrá que darles medicamentos en la escuela, por favor acompañe a sus hijos a la escuela para llenar las formas necesarias. Todos los medicamentos tienen que estar etiquetados en el recipiente original. Los medicamentos deben haber sido recetados para el niño y no para otra persona. Los medicamentos sin receta también deben estar etiquetados y en el recipiente original, ser apropiados para la enfermedad o padecimiento y la dosis debe ser adecuada para la edad.

EQUIPO ESCOLAR DE SALUD

Todas las escuelas tienen un equipo de salud con un horario establecido que ayudará a sus hijos cuando sufran enfermedades y lesiones menores, pero si pasa lo inesperado y se tienen que ir a

casa debido a una enfermedad o lesión, **es necesario tener números telefónicos actualizados adonde llamar a los padres durante el día y contactos de emergencia.**

A continuación se encuentran algunas pautas generales que sigue el equipo de salud:

8. Si el niño tiene **fiebre** de 100.0 o más, los padres tienen que recogerlo de la escuela. Para poder regresar, el niño debe no tener fiebre y no necesitar medicamentos para la fiebre. Se deben usar productos **sin aspirina** para controlar la fiebre debido a la amenaza del Síndrome de Reyes.

9. Toser y estornudar propaga los microbios. Por favor enseñe al niño a cubrirse la boca y la nariz y a lavarse bien las manos después.

10. Si el niño vomita, se tiene que quedar en casa. Si empieza a vomitar en la escuela, los padres tendrán que recogerlo. Llame a su doctor si la fiebre y el vómito continúan.

11. **La diarrea**, evacuaciones diarreicas y frecuentes, podrían venir acompañadas de fiebre o calambres, y podrían ocurrir tras un episodio de vómito. Si el niño tiene dos o más evacuaciones diarreicas en la escuela, los padres tendrán que recogerlo. El niño tendrá que permanecer en casa hasta 24 horas después de que se pase la diarrea. Si el niño evacúa sangre, tiene fiebre o no parece aliviarse, por favor llame a su doctor.

12. Usualmente las primeras señales de la varicela son las mismas que las de un "resfriado" con tos y fiebre. Después de uno o dos días aparecen muchas ronchas rojas pequeñas en el pecho o debajo de los brazos y luego aparece una ampolla clara en el centro de la roncha. Salen ampollas nuevas por 4 - 5 días y después empieza a disminuir la fiebre. El niño debe quedarse en casa hasta que todas las ronchas tengan costra y no haya tenido fiebre en 24 horas. Esto usualmente toma 7 días después de que aparecen las primeras ronchas. La enfermera tiene que revisar al niño antes de que pueda volver a clases. **Use solo medicamentos sin aspirina para la fiebre.** Comuníquese con la enfermera escolar y el consultorio de su doctor si el niño tiene varicela.

13. **Infecciones de los ojos: a menudo conocidas como conjuntivitis**, el ojo rojo con secreción amarilla o verde puede ser ocasionado por una infección viral o bacteriana y por lo general dura entre 4 y 7 días. La infección se contagia fácilmente de una persona a otra, así que es sumamente importante lavarse las manos con frecuencia para controlar la propagación. Si tiene una infección en los ojos, el niño debe permanecer en casa hasta que termine la secreción o usted tenga una nota del doctor en la que indica que puede volver a la escuela.

14. Todos los niños a los que se les descubran **piojos vivos** serán enviados a casa al final del día escolar después de comunicarse con los padres o custodios. Se pedirá a los padres o custodios que den tratamiento para los piojos a sus hijos e informen a la escuela el nombre del producto que utilizaron para dicho tratamiento. El niño puede volver a la escuela después de que haya recibido tratamiento. Si solo hay **liendres** o huevillos de piojos, se informará a los padres y se les darán sugerencias para resolver el problema. Por favor, revise la cabeza sus hijos cada semana para ver si tienen piojos.