



Notes from the School Nurse: YVETTE MURRAY, RN PHN MSN CDE

Healthy Children Learn Better, and School Nurses Make it Happen

Welcome all to a new school year!

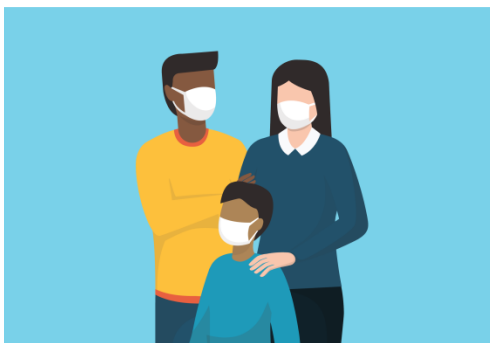
**Health Concerns:** I am here to take care of your precious cargo when they are out of your sight, but not out of your mind. My primary goal is to use the 30+ years of nursing experience to make sure that the health office provides preventive care for your child.

**Medication:** Heavy winds make asthma much worse and increase eye irritations for allergies. To look at what seasonal allergens are in the air go to: [www.pollen.com](http://www.pollen.com) and put in your zip code. This will assist you with knowing what allergen will be an (example: 92376) irritate your child's lungs.

**Flu Shots:** Keep in mind flu season is year round. Remember, the flu shot protects your child and high-risk population from death and or hospitalization (example, those who are pregnant, elderly, infants, those with chronic health conditions etc.). <https://youtu.be/YNd6Hvgitwo>

**Handwashing:** It is important for proper handwashing. Please view the video for proper handwashing. Spread of illnesses is preventable with proper handwashing. [https://youtu.be/Vr6GQN-z\\_2s](https://youtu.be/Vr6GQN-z_2s)

**Proper wearing of masks:** Wearing a mask protects you and others. Make sure the mask covers the nose and mouth. Please have students, family, and staff cough in the elbow, not in their hands.



(good technique)

**Mental Health:** Mental health is important for a person to feel they live full productive lives. At home scavenger hunt for all ages help for families to join in fun. You can play individually or as teams. Let everyone know what areas outside or in the home should be searched. Make a list of the items for each person to find on the scavenger hunt. Inform everyone the time allowed to find each item.

The first person or team to find the most items is the winner. Scavenger hunts can build strong family relationships.

What you need: 1) sheet with a list of items to find. 2) scoring card 3) Pen or pencil to check off items found. 4) Player or players



Notas de la Enfermera Escolar: YVETTE MURRAY, RN PHN MSN CDE

Niños saludables aprenden mejor y las enfermeras escolares lo hacen realidad

¡Bienvenidos todos al nuevo año escolar!

**Preocupaciones de salud:** estoy aquí para cuidar de su preciosa carga cuando están fuera de su vista, pero no fuera de su mente. Mi objetivo principal es utilizar los más de 30 años de experiencia en enfermería para asegurarme de que la oficina de salud brinde atención preventiva a su hijo.

**Medicamentos:** los vientos fuertes empeoran el asma y aumentan la irritación de los ojos por alergias. Para ver qué alérgenos estacionales hay en el aire, visite: [www.pollen.com](http://www.pollen.com) e ingrese su código postal. Esto le ayudará a saber qué alérgeno será (ejemplo: 92376) que irritará los pulmones de su hijo.

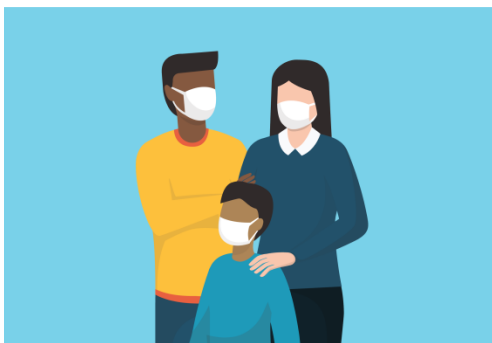
**Vacunas contra la gripe:** tenga en cuenta que la temporada de gripe es todo el año. Recuerde, la vacuna contra la gripe protege a su hijo y a la población de alto riesgo de la muerte o la hospitalización (por ejemplo, las mujeres embarazadas, los ancianos, los bebés, las personas con enfermedades crónicas, etc.).

<https://youtu.be/YNd6Hvgitwo>

**Lavado de manos:** es importante para lavarse las manos correctamente. Vea el video para lavarse las manos correctamente. La propagación de enfermedades se puede prevenir con un adecuado lavado de manos.

[https://youtu.be/Vr6GQN-z\\_2s](https://youtu.be/Vr6GQN-z_2s)

**Uso adecuado del cubreboca:** Usar un cubreboca lo protege a usted y a los demás. Asegúrese de que cubra la nariz y la boca. Por favor, haga que los estudiantes, la familia y el personal tosen en el codo, no en las manos.



(buena técnica)

**Salud mental:** la salud mental es importante para que una persona sienta que lleva una vida plena y productiva. Jugar a la búsqueda del tesoro en casa para todas las edades ayuda a las familias a divertirse. Puedes jugar individualmente o en equipos. Hágales saber a todos en qué áreas del exterior o del hogar deben buscar por el tesoro. Haga una lista de los artículos para que cada persona los encuentre en la búsqueda del tesoro. Informe a todos el tiempo permitido para encontrar cada artículo. La primera persona o equipo que encuentre la mayor cantidad de elementos es el ganador. Las búsquedas del tesoro pueden construir relaciones familiares sólidas.

Qué necesita: 1) hoja con una lista de elementos para encontrar. 2) Tarjeta de puntuación 3) Lapicero o lápiz para marcar los elementos encontrados. 4) Jugador o jugadores.