

Helpful Hints for Healthy Kids

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 school before 10:00 a.m. to report the absence. This alerts the teacher if there is a need to send work home and also helps keep track of what illnesses are happening at 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.

REST

A healthy child also needs to be well rested. Children 4-10 years old need approximately 10-12 hours of sleep; children over 10 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.

SCHOOL HEALTH TEAM

Each school has a health team with scheduled hours who will assist you 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** of 100.4 will require that you pick your child up from school. The child needs to be fever-free 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.

CHILDREN'S/AISD STUDENT HEALTH SERVICES

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.** Call the school if your child has chicken pox. Please call your doctor also.
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 treatment has been completed, 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.

Please keep this information in a convenient place so you may refer to it during the school year. If you have any questions or want to discuss any health issue, please do not hesitate to call the school nurse.

UNOS CONSEJOS ÚTILES PARA MANTENER LA SALUD DE LOS NIÑOS

LA ASISTENCIA

El éxito escolar de los niños depende de su asistencia constante y habitual a las clases. Por favor, no envíe a su hijo a la escuela cuando está enfermo. El reposo en casa es el mejor remedio para una leve enfermedad. Su hijo debe quedarse en casa si tiene más de 100 grados de temperatura. Por favor, llame a la escuela antes de las 10 de la mañana para avisarles de su ausencia. Así avisarán también de qué enfermedades hay en la escuela.

LA ALIMENTACIÓN

Ayude a su hijo a mantener la salud animándole a comer una dieta equilibrada de todos los grupos de alimentos: recuerde que el desayuno es la comida más importante del día. El desayuno le proporciona la energía necesaria para darle un buen comienzo al día y se sirve desayuno en la mayor parte de las escuelas.

EL REPOSO

Un niño sano también necesita suficiente reposo. Los niños de 4 a 10 años de edad necesitan dormir unas 10-12 horas; los niños mayores de 10 años necesitan dormir unas 8-10 horas.

LOS MEDICAMENTOS

Si hay que administrarle algún medicamento a su hijo durante las horas de clase, por favor, acuda a la escuela con él para llenar las formas correspondientes. Todas las medicinas deberán estar en el envase de la farmacia con el etiquetado original. La medicina tiene que ser una que se ha recetado específicamente a su hijo y a nadie más. Las medicinas que se venden sin receta también deberán estar en el envase de la farmacia con el etiquetado original y tienen que ser apropiadas conforme a la razón de su administración y su dosificación debe ser apropiada para la edad del niño.

EL EQUIPO DE SALUD DE LA ESCUELA

Cada escuela cuenta con un equipo de salud que atenderá a su hijo durante sus horas de consulta si tiene alguna enfermedad o herida leve, pero si ocurre algo imprevisto o si el niño se ve obligado a regresar a la casa por una enfermedad o herida, **se necesitarán su número de teléfono durante el día y el de la persona a quién avisaremos en caso de emergencia.**

Aquí tiene unas normas generales que sigue el equipo de salud:

1. Si su hijo tiene una **fiebre** más de 100.4 grados, será necesario que Ud. Lo recoja de la escuela. Para que pueda volver a asistir a sus clases, su hijo tendrá que haber pasado libre de fiebre sin tomar ningún medicamento antipirético (para reducir la temperatura). Para evitar el síndrome de Reye hay que utilizar medicamentos sin **aspirina** para reducir la fiebre.
2. La tos y los estornudos diseminan los gérmenes. Por favor, enséñele a su hijo a taparse la boca y la nariz y después, lavarse bien las manos.

3. Si su hijo tiene vómitos, debe quedarse en casa. Si empieza a vomitar en la escuela, le pedirán que le recoja. Si su hijo tiene fiebre y sigue vomitando, por favor, llame a su médico.
4. **La diarrea**, hacer del baño a menudo y muy suelto, puede presentarse con otros síntomas como fiebre y calambres o después de haber vomitado. Si su hijo hace diarrea más de dos veces, le pedirán que le recoja de la escuela. Su hijo necesitará quedarse en casa por 24 horas después de que se le quite la diarrea. Si Ud. Ve sangre en el excremento del niño, si tiene fiebre o no hay una mejoría notable, por favor, llame a su médico.
5. Por lo general, los primeros síntomas de la varicela (“viruela”) son los mismos que un “resfriado” con tos y fiebre. Después de uno o dos días muchos granitos rojos empiezan a brotar en el pecho y debajo de los brazos. Poco después, aparecerá una ampolla translúcida en el centro de los granitos. Las ampollas seguirán brotando por unos 4-5 días más y después, se irá disminuyendo la fiebre. Su hijo tendrá que quedarse encasa hasta que se haya formado una costra en cada granito y haya pasado 24 horas sin fiebre. Por lo general, necesitará unos 7 días después de la aparición del primer granito para que esto suceda. La enfermera deberá revisar a su hijo antes de que pueda volver a asistir a sus clases. **Sólo use medicamento sin aspirina para reducir la fiebre.** Por favor, llame a la escuela y a su médico si su hijo tiene varicela.
6. **Infecciones del ojo: Conjuntivitis catarral** tener un ojo rojo con legañas amarillas o verdes puede ser el resultado de una infección bacteriana o vírica. Generalmente dura unos 4-7 días. Estas infecciones se transmiten fácilmente, por lo tanto, lavarse las manos es lo mejor para prevenir su contagio. Un niño que tiene un ojo infectado debe quedarse en casa hasta que desaparezcan las legañas o el médico le escriba un permiso para volver a las clases.
7. Todos los estudiantes identificados con **piojos vivos** se enviarán de inicio al final de la jornada escolar después de ponerse en contacto con los padres. Padre se les notificará que traten a su hijo para piojos. El nombre del producto de tratamiento debe proporcionarse a la escuela. Una vez concluido el tratamiento, el alumno puede volver a la escuela. Si **sólo huevos** de piojos, están presentes, se le notificará con sugerencias para resolver el problema. Por favor, revisele la cabeza de su hijo(a) cada semana para ver si tiene piojos.

Por favor, guarde esta información en un lugar accesible para que la pueda consultar usted durante el año escolar. Si tiene preguntas o dudas al respecto de algún tema relacionado con la salud, no dude en llamar a la enfermera de su escuela.