

ESCOLAS PÚBLICAS DE HUDSON BOLETIM DE BEM-ESTAR PRIMAVERA 2017



HUDSON
Public Schools
Achievement & Character

Coração Saudável

American Heart Association | American Stroke Association
life is why™

**The American Heart Association
Recommendations for
Physical Activity in Kids**

At least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity aerobic activity Every day

© 2016 Learn more at heart.org/KidsActivityRecommendations.

Lyndon B Johnson declarou o primeiro Mês de Coração Americano em 1964 e durante os últimos cinquenta e três anos em Fevereiro, os EUA tem continuado esta campanha de sensibilização. Você nunca é muito jovem para começar a viver um estilo de vida saudável. Mesmo pequenas alterações à sua rotina podem fazer uma grande diferença.

Atividade física ajuda a controlar o peso, aumenta o colesterol bom (HDL), reduz a pressão arterial, e reduz o risco de diabetes e alguns tipos de câncer. Atividade física também melhora sua saúde mental instilando uma sensação de bem estar e maior auto-estima. Ajuda crianças e adultos a construir a auto-confiança.

Também há muitas coisas que você pode fazer em casa para viver um estilo de vida saudável. Parar de fumar e certificar-se de que sua família faz bastante exercício e come saudável é a chave. Boa nutrição em casa. Incluir frutas, produtos hortícolas, feijão, nozes/sementes como nozes e sementes de girassol, peixe, aves sem pele, leite e produtos lácteos sem gordura, gorduras saudáveis, como azeite de oliva, óleo de canola, óleo de cártamo. Limitar o sal de sódio, gordura saturada, açúcares e bebidas adoçadas, carnes vermelhas (Se você optar por comer carne vermelha American Heart Association recomenda escolher os cortes magros de carne.) Evitar a gordura Trans e óleos parcialmente hidrogenados.

AHA recomenda vigiar sua ingestão calórica, comer porções razoáveis, e ler as informações nutricionais em alimentos comprados. Comer uma variedade de alimentos para obter todos os nutrientes que você precisa.

Para obter mais informações, visite a Associação Americana do Coração em:
<https://goo.gl/CKLzlr>



Oportunidades de Aptidão Física

Há muitas maneiras que as crianças podem permanecer fisicamente ativas em casa. Elas podem participar de esportes depois da escola. Consulte abaixo para oportunidades locais de fitness para crianças:

Esportes na High School
www.sites.google.com/a/hudson.k12.ma.us/hudson-high-school/parentresources/athletics

Dept. Recreativo de Hudson (basquete, clínicas de beisebol, tênis, canoagem, pista, natação, ginástica, hóquei em campo, golf, etc.
www.hudsonrecreation.recdesk.com

As seguintes organizações também podem ser encontradas nosite de Dept. de recreação da Hudson em Esportes Juvenis.

Beisebol & Softbol Juvenil de Hudson
www.hybs.org

Futebol (Soccer) Juvenil de Hudson
www.hysa.org

Hóquei DEK de Hudson
www.hudsondekhockey.com

Starhawks Hóquei Juvenil
www.starhawks.net

Marlboro-Hudson Lacrosse Juvenil
www.mhyl.org

Cavalgada na Fazenda Maple Grove
www.ridemaplegrove.com

Hudson também tem várias artes marciais privadas, academias, estúdios de dança, etc.

WE WANT TO
HEAR FROM YOU



O Boletim de Bem-estar da escola é criado pelo Conselho Consultivo Escolar de Saúde & Segurança (SHASC). Como estamos? O que você gosta? O que podemos melhorar? Há qualquer tema que você gostaria de ver em futuros boletins? Envi email para Denise Reid em dareid@hudson.k12.ma.us

Sorrisos Saudáveis

Certifique-se que seus filhos escovam os dentes é uma importante parte de sua rotina de cuidados dentários. Para um sorriso saudável a Associação Dental Americana recomenda que as crianças escovem os dentes duas vezes por dia com uma escova de cerdas macias usando um creme dental com flúor aceite pela Associação Dental Americana por dois minutos. Eles também recomendam substituir suas escovas de dentes de três a quatro meses ou se eles se desgastarem. Escovar os dentes é apenas parte de uma rotina de atendimento odontológico completo. As crianças também devem usar fio dental, comer uma dieta equilibrada e limitar os lanches entre refeições. Visite o dentista regularmente, para exames e limpezas profissionais. Para mais dicas sobre como cuidar dos dentes do seu filho por favor, visite [mouth-](#)



Como permanecer saudável nesta temporada de gripe

Vacinação não é a única maneira de ajudar a prevenir a gripe. Aqui estão os passos que você e sua família podem tomar para se manter saudável.



Talvez a maneira mais simples e eficaz é lavar as mãos frequentemente-com sabão e água morna. Esfregue vigorosamente as mãos e esfregue todas as superfícies. Lave pelo menos 20 segundos. (Dica: faça seus filhos cantarem a canção "Happy Birthday" duas vezes durante a lavagem.) É o sabonete, combinado com a ação de esfregar que ajuda a desalojar e remover os germes. Use sabonete regular. Sabonete antibacteriano não é necessário. Estes sabonetes podem contribuir para o crescente problema da resistência a antibiótico. Quando água e sabão não estão disponíveis, utilize toalhetes de mão descartável à base de álcool ou gel sanitizantes. Você pode encontrá-los na maioria dos supermercados e farmácias. Se usar um gel, esfregue o gel em suas mãos até que estejam secas. O gel não precisa de água para trabalhar; o álcool no gel mata os germes que causam constipações e gripe. No entanto, toalhetes de mão descartável à base de álcool ou gel de sanitizantes não removem a sujeira. Evite tocar os olhos, nariz ou boca. Os germes são distribuídos muitas vezes quando as pessoas tocam algo que está contaminado com germes e tocam em seguida seus olhos, nariz ou boca. Os germes podem viver por muito tempo (alguns podem viver por 2 horas ou mais) em superfícies como maçanetas, mesas e carteiras. Cobrir a boca e o nariz quando tossir ou espirrar. Vírus que infectam o nariz, garganta e pulmões causam doenças como a gripe (influenza). A gripe geralmente se espalha de pessoa para pessoa quando uma pessoa infectada tosse ou espirra e as gotículas de tosse ou espirre movimentam através do ar e são depositadas na boca ou nariz de pessoas nas proximidades. Então, sempre tussa ou espirre em um lenço de papel e então jogue-o fora. Cubra sua tosse ou espirro, se você não tiver um lenço de papel. Em seguida, lave as mãos e faça-o cada vez que tossir ou espirrar. Se você se sente doente, fique em casa do trabalho e mantenha crianças doentes em casa da escola ou creche. E lembre-se; a maioria das pessoas com gripe recuperam muito bem. Para obter mais informações, ligue para a Secretaria de Saúde de Hudson em 978-562-2020 ou o Departamento de Massachusetts da Divisão de Saúde Pública de Epidemiologia e Imunização em 617-983-6800, ou visite [mass.gov/handwashing](#)



SCREENAGERS, Vivendo na era Digital foi um evento muito bem sucedido. Como um seguimento ao nosso evento Screenagers em Janeiro, aqui estão alguns recursos para os pais.

- Recursos sobre Screenagers: [screenagersmovie.com](#)
- Acordo de Mídia: [goo.gl/y3cYDH](#)
- Ferramentas de Mídia AAP para os pais: [goo.gl/FTwQiX](#)
- Screenagers Terças de Bate Papo: [screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays](#)
Para quem não pode comparecer, este documentário só está mostrando em seleções públicas neste momento e não está disponível em DVD. Você pode encontrar outras próximas sessões aqui: [screenagersmovie.com/find-a-screening](#)

FAMILY RESOURCES

Departamento de Saúde de Hudson
(978) 562-2020
[hudsonhealthdept.org](#)

Coalizão de Prevenção de Abuso de substância de Juventude de Hudson (HYSAP)
(978) 562-2020
[hudsonhealthdept.org/substance-abuse](#)
Prevenção de abuso de substâncias, intervenção precoce, e tratamento.

Advocates
(508) 628-6300 [advocates.org](#)
Advocates ajuda as pessoas que enfrentam desafios no desenvolvimento, saúde mental, ou outros desafios da vida. Os serviços incluem: Aconselhamento, Serviços de emergência psiquiátricos, Serviços de autismo, Lesão cerebral, e muito mais.

Wayside Rede de Apoio à Juventude & Família
508-879-9800 [waysideyouth.org](#)
Wayside fornece uma grande variedade de aconselhamento de saúde mental, alojamento de emergência, e serviços para crianças de apoio familiar, adolescentes e famílias.

NAMI Aliança Nacional sobre doença Mental Metrowest
508-251-9595 [namimetrowest.org](#)
A organização de saúde mental de base maior da Nação dedicada à construção de uma vida melhor para os milhões de americanos afetados pela doença mental.

Despensa de alimentos Hudson
(978) 562-5280
[hudsoncommunityfoodpantry.org](#)
Uma organização sem fins lucrativos, organização de caridade que distribui alimentos para aqueles que têm dificuldade de comprar comida suficiente para evitar a fome.

Habitação & Assistência financeira:

Willis House - Hudson, MA
978-562-2749

Conselho de Oportunidade de South Middlesex

508-620-2300

[smoc.org](#)

Departamento de Assistência Transitória
508-661-6600
[http://www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dta/](#)

