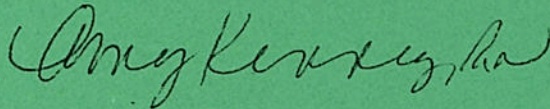


## TIS THE SEASON TO BEAT ILLNESS

The holidays are a fun and exciting time for children. Here are a few tips from [kids.org](http://kids.org) to help keep your children healthy.

1. Fend off germs- frequent hand washing, protect yourself- get a flu shot, avoid sharing drinks, eating utensils.
2. Boost your immune system- Eat healthy- enjoy holiday foods but don't forget nutritious foods to boost energy and battle germs. Fresh fruits and vegetables keep you feeling full longer and provide immune boosting vitamins. Stay hydrated with plenty of water. Increase your energy level with regular exercise.
3. Lower stress levels- chill, try relaxing, if feeling stressed- take time out to relax and do some deep breathing exercises. Regular exercise helps lower stress levels. Laugh, enjoy the holidays.
4. Beat the blues - sunlight and exercise are great mood lifters. Seasonal activities like ice skating can help put you in the holiday mood. Stay active- play outdoors. Talk to someone you trust- like a teacher, counselor or parent.
5. Rest - getting plenty of sleep. Sleep can help strengthen the immune system, give you more energy, and help lower stress.

Happy Holidays,



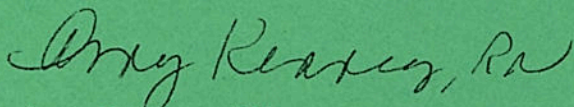
Amy Kenney, RN

## Es la temporada para BATIR ENFERMEDAD

Las vacaciones son un tiempo divertido y emocionante para los niños. Aquí hay algunos consejos de [kids.org](http://kids.org) para ayudar a mantener a sus hijos sanos.

1. Defenderse de los gérmenes- Lavar frecuentemente las manos, proteger a ti mismo, obtener una vacuna contra la gripe, evite compartir bebidas, utensilios para comer.
2. Aumente su sistema inmunológico-Comer saludable: disfrutar de alimentos de vacaciones, pero no te olvides de alimentos nutritivos para levantar su energía, y combatir gérmenes. Frutas y verduras frescas para sentirse satisfecho por más tiempo y proporcionar vitaminas impulsar inmunes. Manténgase hidratado con agua abundante. Aumente su nivel de energía con el ejercicio regular.
3. Bajar niveles de estrés- Intente relajarse, si siente estrés- tomarse un tiempo para relajarse y hacer algunos ejercicios de respiración profunda. El ejercicio regular ayuda a bajar niveles de estrés. Reír, disfrutar de las vacaciones.
4. Batir el blues - La luz del sol y el ejercicio son grandes levantadores de humor. Actividades de temporada como el patinaje sobre hielo pueden ayudar a poner en el estado de ánimo de vacaciones. Manténgase activo-juego al aire libre. Hable con alguien que usted confianza- como un maestro, consejero o padre.
5. Descanso- Dormir lo suficiente. El sueño puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, le dará más energía, y ayudar a reducir el estrés.

Felices Fiestas,



Amy Kenney, RN