



SANTIAGO CHRISTIAN SCHOOL

Apartado 62
Santiago de los Caballeros
Dominican Republic
West Indies

Tels.: (809) – 570-6140
570-6141
Fax: (809) 570-6145

September 23, 2011

Dear Parents,

My name is Linda Riegsecker; many of you know me as Nurse Linda. I am the school nurse here at Santiago Christian School. It is my pleasure to serve the health care needs of your child as they arise while at school. We are well into the school year, and I am concerned by the increasing number of students I have seen coming to school ill. Frequently a sick child has stated they were told “they had to go to school and if they continued to feel sick to go see the nurse.” Please remember that the nurse’s office is designed to care for the emergency health needs of students that occur during the school day. The office is not designed to be a replacement to seeing a doctor and does not have the resources to treat students who are sent to school ill un-medicated with instructions to go see the nurse. If your child is ill they need to be at home. A sick child is more likely to have difficulty concentrating in class and will suffer academically. It is important that they rest so they can recuperate quicker. If your child is in school he/she will also spread the illness to other students, which could result in them becoming sick as well.

Please do NOT send your child to school if...

- ** he/she has a fever of 100 degrees Fahrenheit (37.8 C.) or higher
- ** he/she is throwing up and/or has thrown up during the night
- ** he/she has diarrhea
- ** he/she has a strong, frequent cough
- ** he/she has conjunctivitis
- ** he/she has head lice
- ** he/she has an eruption on their skin that has not been diagnosed by the Doctor (it may be something like chicken pox that is very contagious)

IF you have any doubts about whether or not your child should be in school, I urge you to err on the side of caution and keep them at home.

Also, I have seen an increase in the number of students complaining of stomachaches related to either not eating or making poor choices in the foods they do eat. Breakfast is the most important meal of the day, especially for students. It helps to wake them up, gives them energy, and increases their ability to concentrate on the task at hand. Breakfast should include more than just a glass of milk or juice. Eggs, mangú, toast, hot or cold cereal, pancakes, fruit, or a sandwich are all examples of healthy breakfast foods.

It is also important to send a healthy snack for your elementary child to eat at recess. It is a long time between eating breakfast at 7-7:30am and eating lunch at 12-12:30pm. Some examples of fun healthy snacks might include cheese and crackers, carrot and celery sticks, granola bar, banana, Jell-O, pudding, or apple or orange slices.

For lunch, the cafeteria has made several improvements this year to provide a menu with healthy meal options that can be ordered, to assist your child in making nutritious choices.

I am sure that you share my main concern of keeping your child healthy and giving them the best opportunity to learn. If you have any questions please feel free to contact me in the nurse’s office at 809-570-6141 ext 242. Thank you for your time and cooperation.

Queridos Padres,

23 de Septiembre, 2011

Mi nombre es Linda Riegsecker, muchos de ustedes me conocen como la enfermera Linda. Yo soy la enfermera de la escuela Santiago Christian School. Es un placer para satisfacer las necesidades de salud de su hijo/a a medida que surgen en la escuela. Estamos bien entrados en el año escolar, y estoy preocupada por el creciente número de estudiantes que he visto venir a la escuela enfermos. Con frecuencia un niño enfermo declara que se les dijo "que tenía que ir a la escuela y si continuaban enfermo pueden ir a ver a la enfermera." Por favor, recuerde que la enfermería está diseñada para atender las necesidades de emergencia de la salud de los estudiantes que se producen durante la jornada escolar. La oficina no está diseñada para ser un reemplazo para ver a un médico y no tiene los recursos para tratar a los estudiantes que son enviados a la escuela enfermos sin medicamentos con instrucciones de ir a la enfermería. Si su hijo/a está enfermo necesitan quedarse en casa. Un niño enfermo tiene más probabilidades de tener dificultades para concentrarse en clase y van a sufrir académicamente. Es importante que si un niño está enfermo, este debe quedarse en su casa para descansar y recuperarse más rápido. Si su hijo está en la escuela que él / ella también se contagian la enfermedad a otros estudiantes, lo que podría dar lugar a que se enfermen también.

Por favor, NO envíe su hijo(a) al colegio si...

- ** el/ella tiene fiebre de 100 grados Fahrenheit (37.8 Celsius) ó más
- **el/ella está vomitando o ha vomitado durante la noche
- **el/ella tiene diarrea
- **el/ella tiene una toz frecuente y persistente
- **el/ella tiene conjuntivitis
- **el/ella tiene piojos
- **el/ella tiene una erupción en su piel que no ha sido diagnosticada por el Doctor (puede ser algo como viruela que es muy contagioso)

SI usted tiene alguna duda acerca de si su hijo debe estar en la escuela, le insto a errar por el lado de la precaución y mantenerlos en el hogar.

También, este año he visto un aumento en el número de estudiantes quejándose de dolores de barriga relacionados con no comer ó elegir ingerir alimentos pocos nutritivos. El desayuno es la comida más importante del día, especialmente para los estudiantes. Les ayuda a despertarse, les da energía y aumenta su habilidad para concentrarse en las tareas que están realizando. El desayuno debe ser más que solo un vaso de leche o jugo. Huevos, mangú, tostada, cereal (frío o caliente), pancakes, fruta ó un emparedado son ejemplo de un desayuno alimenticio. Además es importante enviar una merienda alimenticia para que su niño(a) coma en el recreo. Hay un largo tiempo entre el desayuno a las 7-7:30 AM y el almuerzo a las 12-12:30 PM. Algunos ejemplos de meriendas divertidas y alimenticias pueden incluir galletitas, queso, pedazos de zanahoria y apio, granolas, guineo, Pudding Jell-O, manzana ó gajos de naranja. Para almuerzo, la cafetería provee un menú donde se pueden ordenar comidas calientes para ayudar al niño(a) a hacer elecciones nutritivas.

Para el almuerzo, la cafetería ha realizado varias mejoras este año para ofrecer un menú con opciones de comida sana que se puede pedir, para ayudar a su hijo en la toma de decisiones nutritivos.

Estoy segura de que usted comparte mi preocupación principal de mantener sano a su hijo y darles la mejor oportunidad para aprender. Si usted tiene alguna pregunta no dude en ponerse en contacto conmigo en la enfermería en el 809-570-6141 ext. 242. Muchas gracias por su tiempo y cooperación.

Sinceramente,
Licda. Linda J. Riegsecker
Enfermera Santiago Christian School