

# Nurses' Newsletter



## SWISD Health Services

### New Beginnings for SWISD Health Services

This year brought about many changes for the Health Services Department, which included obtaining a new Health Director, as well as employing four new nurses to the district.

We like to introduce you to the new Health Director, Valerie Maldonado, MSN, RN. Valerie has been an essential part of the SWISD family, working as a campus nurse at Bob Hope and Medio Creek until her acquisition of Health Director this summer.

Our new nurses consist of Amber Robles @ McAuliffe Middle School, Kim Neitherlin @ Medio Creek Elementary, Timmie Weber @ Kriewald Elementary and Sandra Rivera @ Sky Harbour Elementary.

We still have our tenure nurses at the following campuses-

SW High- Kelly Howell RN

9th grade- Chris Beltran RN

Mc Nair- Dawn Friesenhahn RN

Scobee- Beckie Rodriguez RN

SW Elem.- Lilly Kunz RN

Elm Creek- Sherry Knox RN

Sun Valley- Shanna Davenport RN

Hidden Cove- Isabel Beckett RN

Indian Creek- Christy Villanueva RN

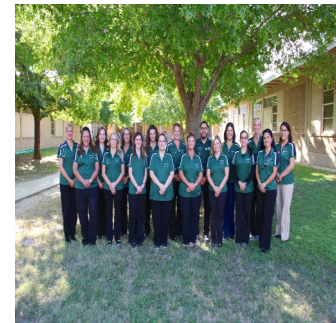
Spicewood- Chesney Ducos RN

Bob Hope- Michelle Martinez RN

Big Country- Cindy Salinas RN

Special Ed- Deanna ValdezRN

Did you know that SWISD only employees Registered Nurses?



### Special points of interest:

#### Flu Season is beginning.

It usually starts in October, peaking between December- February. Now is the time to get vaccinated. Remember to stay home if you have a fever of 100.0 degrees orally. Please do not give fever reducing medications and send to school as this will only spread the flu virus. Remember- you need to be fever free, WITHOUT the use of fever reducing medications for 24 hours before returning to work or school.

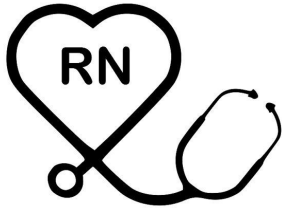
### To sleep or not to sleep

Everyone loves to stay up late, but did you know that not getting enough sleep affects our ability to focus and function in our daily lives. Lack of sleep also is associated with a variety of chronic conditions, such as obesity, depression and diabetes, just to name a few. Do you know how much sleep you should be getting each night?

The National Sleep Foundation recommends the following hours of sleep, to help obtain a more vital healthier life.

New Born	(0-3 months)	14-17 hours
Infant	(4-11 months)	12-15 hours
Toddler	(1-2 years)	11-14 hours
Pre-School	(3-5 years)	10-13 hours
School age	(6-13 years)	9-11 hours
Teen	(14-17 years)	8-10 hours
Young Adult	(18-25 years)	7-9 hours
Adult	(26-64 years)	7-9 hours
Older Adult	(65years +)	7-8 hours





# Boletín de Enfermera



SWISD Health Services

## Nuevos Comienzos para SWISD Health Services

Este año trajo muchos cambios para el Departamento de Servicios de Salud , que incluye la obtención de una nueva Directora de Salud , así como el empleo de cuatro nuevas enfermeras al distrito.

Nos gusta presentarles al nuevo Director de Salud , Valerie Maldonado , MSN , RN . Valerie ha sido una parte esencial de la familia SWISD , trabajando como enfermera de la escuela en el Bob Hope y Medio Creek hasta que su adquisición de la Directora de Salud de este verano.

Nuestras nuevas enfermeras consisten de

Ambar Robles RN @ McAuliffe Middle School,

Kim Neitherlin RN @ Medio Creek Elementary ,

Timmie Weber RN @ Kriewald Primaria

y Sandra Rivera RN @ Sky Harbour Primaria

Todavía tenemos nuestras enfermeras en

SW High– Kelly Howell RN

9th grade– Chris Beltran RN

Mc Nair– Dawn Friesenhahn RN

Scobee– Beckie Rodriguez RN

SW Elem.– Lilly Kunz RN

Elm Creek– Sherry Knox RN

Sun Valley– Shanna Davenport RN

Hidden Cove– Isabel Beckett RN

Indian Creek– Christy Villanueva RN

Spicewood– Chesney Ducos RN

Bob Hope– Michelle Martinez RN

Big Country– Cindy Salinas RN

Special Ed– Deanna Valdez RN

¿Sabías que SWISD únicamente emplea Enfermeras Registradas ?



### Puntos de interés:

**Temporada de gripe está comenzando . Por lo general comienza en octubre , con un pico entre diciembre- febrero. Ahora es el momento para vacunarse . Recuerde que debe permanecer en casa si tiene fiebre de 100.0 grados oralmente. Por favor, no le de medicamentos dé fiebre reductores y enviarlos a la escuela ya que esto sólo transmitir el virus de la gripe . Recuerde: usted necesita estar sin fiebre , sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre por 24 horas antes de regresar al trabajo o escuela .**

## A dormir !

A todos nos gusta acostarnos tarde , pero ¿sabía usted que no dormir lo suficiente afecta a nuestra capacidad de concentrarse y funcionar en nuestra vida diariamente. La falta de sueño también se asocia con una variedad de condiciones crónicas como la obesidad , la depresión y la diabetes, sólo para nombrar unos pocos.

¿Sabes la cantidad de sueño que debería estar recibiendo cada noche ?

La Fundación Nacional del Sueño recomienda las siguientes horas de dormir, para ayudar a obtener una vida más vital y más saludable.

Recién Nacido	(0-3 months)	14-17 horas
Infantil	(4-11 months)	12-15 horas
Niño	(1-2 years)	11-14 horas
Preescolar	(3-5 years)	10-13 horas
Escolar	(6-13 years)	9-11 horas
Adolescente	(14-17 years)	8-10 horas
Adulto joven	(18-25 years)	7-9 horas
Adulto	(26-64 years)	7-9 horas
Adulto mayor	(65years +)	7-8 horas

