

# Healthy Living Newsletter for Schools

♡♡♡ FEBRUARY 2021 ♡♡♡

## SERVICE PROJECT

The SLCo Healthy Living team is looking for pictures, cards, or notes made by the students at your schools! We would like to distribute them to veterans, meals on wheels, and/or people in isolation shelters, to let them know someone is thinking of them!

If your class/school would like to participate in this service project, please mail or drop off any donations by February 19.

**Mail to: South Redwood Public Health Center  
7971 S. 1825 W  
West Jordan, UT 84088**

**Drop off boxes: South Redwood Public Health Center & Salt Lake County Government Center (Suite S3-840)**

We have attached a few coloring pictures/cards for your convenience if you would like to print and use them! Thank you!

## ABOVE AND BEYOND SPOTLIGHT:

Mrs. Carleigh Kerr is a 1st grade teacher in Salt Lake City School District. Mrs. Kerr has spent most of her year teaching virtually, and continues to advocate for each student, & continually makes virtual learning fun! We appreciate all you are doing for your students, Mrs. Kerr!



## MONTHLY MENTAL HEALTH TIP:

Practice gratitude this month! Take time each day to find something you are grateful for. Gratitude can increase happiness and help you better manage stress, depression, and anxiety.

## AMERICAN HEART MONTH

All of us know that February is all about hearts, but not just candy ones! Heart disease is the leading cause of death in men & women in the United States. During this special month, help kids and adults understand the importance of a healthy heart and actions they can take to live a heart healthy life. A few ways to get involved include:

- Teaching a lesson about heart health and ways to keep hearts healthy!
- Wear red on February 7th to show awareness!
- Provide heart healthy recipes to students for them to try cooking at home!
- Teach students, staff and families different ways to manage stress!



## WALK TO SCHOOL IN WINTER!

Winter months in Utah can be very unpredictable! Planning ahead can help you stay on track, and keep walking to school, especially during the winter months!

Here are a few tips to help you prepare:

- Check the forecast the night before!
- Lay out your coat and other layers the night before, to save time in the morning!
- Use your school's Safe Routes map to walk the safest route to your destination!
- Turn your walk into an interactive I-Spy game for kids! Have each child take a turn to yell out something they spot along the way!



# Boletín de Vida Saludable para Escuelas

FEBRERO 2021

## PROYECTO DE SERVICIO

¡El equipo de Vida Saludable de SLCo está buscando fotografías, tarjetas o notas hechas por los estudiantes en sus escuelas! ¡Nos gustaría distribuirlos a los veteranos, el programa comidas sobre ruedas y / o personas en refugios de aislamiento, para hacerles saber que alguien está pensando en ellos!

Si su clase / escuela desea participar en este proyecto de servicio, envíe por correo o entregue cualquier donación antes del 19 de febrero.

**Envíe por correo a: South Redwood Public Health Center**

**7971 S. 1825 W  
West Jordan, UT 84088**

**Buzones de entrega: South Redwood Public Health Center y Salt Lake County Government Center (S3-840)**

Hemos adjuntado algunas imágenes / tarjetas para colorear para su conveniencia si desea imprimirlas y usarlas. ¡Gracias!

## MÁS ALLÁ DE SPOTLIGHT:

La Sra. Carleigh Kerr es maestra de primer grado en el Distrito Escolar de Salt Lake City. La Sra. Kerr ha pasado la mayor parte de su año enseñando virtualmente y continúa abogando por cada estudiante, ¡y continuamente hace que el aprendizaje virtual sea divertido! ¡Apreciamos todo lo que está haciendo por sus estudiantes, Sra. Kerr!



## CONSEJO MENSUAL DE SALUD MENTAL:

¡Practica la gratitud este mes! Tóma un tiempo cada día para encontrar algo por lo que estés agradecido. La gratitud puede aumentar la felicidad y ayudar a manejar mejor el estrés, la depresión y la ansiedad.

## MES AMERICANO DEL CORAZÓN

Todos sabemos que febrero se trata de corazones, ¡pero no solo de dulces! La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos. Durante este mes especial, ayude a los niños y adultos a comprender la importancia de un corazón sano y las acciones que pueden tomar para llevar una vida saludable. Algunas formas de participar incluyen:

- ¡Enseñando una lección sobre la salud del corazón y las formas de mantener el corazón sano!
- ¡Vístase de rojo el 7 de febrero para mostrar conciencia!
- ¡Comparte recetas saludables para el corazón a los estudiantes para que puedan probarlas en casa
- ¡Enseñe a los estudiantes, los empleados y las familias diferentes formas de manejar el estrés!



## CAMINE A LA ESCUELA EN INVIERNO!

¡Los meses de invierno en Utah pueden ser muy impredecibles! Planear con anticipación puede ayudarle a mantenerse encaminado y seguir caminando a la escuela, ¡especialmente durante los meses de invierno! A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a prepararse:

- ¡Consulta el pronóstico de la noche anterior!
- ¡Prepare su abrigo y otras capas la noche anterior para ahorrar tiempo por la mañana!
- ¡Utilice el mapa de Rutas seguras de su escuela para recorrer la ruta más segura hasta su destino!
- ¡Convierta su caminata en un juego interactivo de I-Spy para niños! ¡Haga que cada niño se turne para gritar algo que vean en el camino!

