

Healthy Living Newsletter for Schools



ACCESS TO DRINKING WATER AT SCHOOL

Providing access to drinking water gives students a healthy alternative to sugar-sweetened beverages. Adequate hydration also may improve cognitive function in children and adolescents. Drinking water, if fluoridated, also plays a role in preventing cavities! Some ways that your school can ensure water is available to students is to:

1. Keep water fountains clean and maintained
2. Provide access to water all around the school
3. Allow students to have water bottles in class.



ABOVE AND BEYOND SPOTLIGHT:

Is there someone at your school that consistently goes above and beyond? Nominate them to be spotlighted in our monthly newsletter and if selected, they will have a fun prize sent to them! Submit nominations to Mercedes Maestas at mmaestas@slco.org!



MONTHLY MENTAL HEALTH TIP:

Winter in Utah can feel long and dreary. To help boost your mood, get outdoors this winter for some sunshine and exercise. Spend time with your family going snowshoeing, sledding, or building a snowman.



WALK & ROLL CHALLENGE

The Walk & Roll Challenge runs from September to May and rewards students K-8 monthly prizes for walking and biking to school. Students track the days that they walked or biked to school (walking or biking to the bus counts) and then submit them online by the end of each month. Students that are learning from home can also enter by walking or biking for 20 minutes each day!

Visit saferoutes.utah.gov/walk-n-roll for more information, and to enter the days you walk & roll to school!



TOP STAR PROGRAM

Does your school have a preschool, daycare, or after school child care program? Are you interested in improving your facility policies to promote better nutrition, physical activity, and breastfeeding practices? If you answered yes to both of these questions, consider joining our free TOP Star program! With just four easy steps, you can be endorsed and earn some fun incentives!

For more information, visit the TOPStar website, or email topstar@slco.org to get started!



TOP Star
Teaching. Closely. Prevention in Early Child Care Settings.



SUBSCRIBE TO OUR NEWSLETTER ANY TIME BY VISITING: [HTTPS://FORMS.GLE/DZBQ1RWQHPDSA0Z19](https://forms.gle/DZBQ1RWQHPDSA0Z19)

Boletín de Vida Saludable Para Escuelas



ENERO 2021



ACCESO A AGUA POTABLE EN LA ESCUELA

Brindar acceso a agua potable les brinda a los estudiantes una alternativa saludable a las bebidas endulzadas con azúcar. La hidratación adecuada también puede mejorar la función cognitiva en niños y adolescentes. El agua potable, si está fluorada, también juega un papel importante en la prevención de las caries. Algunas formas en las que su escuela puede garantizar que el agua esté disponible para los estudiantes es:

1. Mantenga las fuentes de agua limpias y mantenidas
2. Proporcionar acceso al agua en toda la escuela.
3. Permita que los estudiantes tengan botellas de agua en clase.



MÁS ALLÁ DE SPOTLIGHT:

¿Hay alguien en tu escuela que constantemente va más allá? Nomínalos para que sean destacados en nuestro boletín mensual y recibirán un divertido premio. Envíelos a Mercedes Maestas @ mmaestas@slco.org!

CONSEJO MENSUAL DE SALUD MENTAL:

El invierno en Utah puede parecer largo y lúgubre. Para ayudar a mejorar su estado de ánimo, salga al aire libre este invierno para tomar el sol y hacer ejercicio. Pase tiempo con su familia paseando con raquetas de nieve, en trineo o construyendo un muñeco de nieve.



DESAFÍO WALK & ROLL

El Desafío Walk & Roll se lleva a cabo de septiembre a mayo y premia a los estudiantes de K-8 con premios mensuales por caminar y andar en bicicleta a la escuela. Los estudiantes hacen un seguimiento de los días que caminaron o andaron en bicicleta a la escuela (caminando o en bicicleta hasta los recuentos de autobuses) y luego los envían en línea al final de cada mes. ¡Los estudiantes que están aprendiendo desde casa también pueden ingresar caminando o en bicicleta durante 20 minutos cada día! Visite saferoutes.utah.gov/walk-n-roll para obtener más información y para ingresar los días en los que camina y rueda a la escuela.



PROGRAMA TOP STAR

¿Tiene su escuela un programa de cuidado infantil preescolar, guardería o después de la escuela? ¿Está interesado en mejorar las políticas de su establecimiento para promover una mejor nutrición, actividad física y prácticas de lactancia? Si respondió afirmativamente a ambas preguntas, ¡considere unirse a nuestro programa gratuito TOP Star! ¡Con solo tres pasos al este, puede ser respaldado y obtener incentivos divertidos! ¡Envíe un correo electrónico a topstar@slco.org para obtener más información o para comenzar!



TOP Star



SL SALT LAKE
COUNTY
HEALTH DEPARTMENT

