

January Newsletter

Bernice Mathews Elementary School
<https://www.washoeschools.net/mathews>



Read with Me

- Join your students classroom once a month
- Read along with your student
- First 15 min of the day
- 9:30-9:45 AM
- Sign in the office first and receive a visitors pass

Dates

- January 26th
- February 23rd
- March 15th
- April 19th
- May 17th

Important Dates

Marlin Luther King Jr. Day No School	Jan. 15
Parent University class 9:30 - 10:30 AM	Jan. 16
Read with Me	Jan. 26
Early Release every Wednesday	2:45 PM

Please make sure to call the school when your child is absent 353-5950

Good attendance. With cold and flu season upon us, help your child stay healthy and keep up her school attendance with these suggestions.

- * Boost her immunity with a balanced diet that includes lots of fruit and vegetables.
- * Make sure she gets enough sleep (9-11 hours a night).
- * Try for 60 minutes of physical activity a day-regular exercise can also help ward off sickness.
- * Avoid spread of germs with frequent hand washing.
- * Ask her doctor if she should get a flu shot.

While its important for her to be in school, its also important for her to stay home if she's sick— both so she can recover so she doesn't make others sick. Check your schools policy for symptoms requiring her to stay home (a rash, a fever, within the last 24 hr.) if you aren't sure, call the school.



Boletín de Enero

Bernice Mathews Elementary School
<https://www.washoeschools.net/mathews>



Le conmigo

- Únase a la clase de su estudiante una vez al mes
- Lea junto con su estudiante
- Los primeros 15 min del día
- 9:30-9:45 AM
- Regístrese primero en la oficina y reciba un pase de visitante

Fechas

- Enero 26
- Febrero 23
- Marzo 15
- Abril 19
- Mayo 17

Fechas Importantes

No escuela día de Martin Luther King	Enero 15
Clase universitaria de padres 9:30-10:30 AM	Enero 16
Le Conmigo	Enero 26
Realizó Temprano cada Jueves	2:45 PM

Asegúrese de llamar a la escuela cuando su hijo este ausente 353-5950

Buena asistencia. Ahora que se acerca la temporada de resfriados y gripe, ayude a su hijo a mantenerse saludable y a mantener su asistencia a la escuela con estas sugerencias.

- * Aumente su inmunidad con una dieta equilibrada que incluya muchas frutas y verduras.
- * Asegúrese de que duerma lo suficiente (de 9 a 11 horas por noche).
- * Pruebe 60 minutos de actividad física (un ejercicio regular durante el día) también puede ayudar a prevenir enfermedades.
- * Evite la propagación de gérmenes lavándose las manos con frecuencia.
- * Pregúntele a su médico si debería vacunarse contra la gripe.

Si bien es importante para ella estar en la escuela, también es importante que se quede en casa si está enferma, tanto para poder recuperarse como para no enfermar a otros. Consulte la política de su escuela para detectar síntomas que requieran que ella se quede en casa (sarpullido, fiebre, dentro de las últimas 24 horas). Si no está seguro, llame a la escuela.

