



# WELLNESS NEWS



Ms. Acosta, Wellness Coordinator  
rgomezacosta@concordiacharter.org



### Local Wellness Policy Reminder:

Please leave candy at home. Our "no junk" policy in the cafeteria/classroom includes holiday candies. *Thanks for supporting a healthy campus!*

### No TRICKS, just healthy TREATS!

#### Banana Ghosts

1. Peel banana & cut in half
2. Add mini chocolate chips/raisins for eyes & mouth

*Tip: squeeze lemon juice on bananas before adding eyes & mouth to prevent browning*

#### Mini Pumpkins

1. Peel a mandarin orange
2. Insert a small celery stick in center to make a "stem"

### Staying Healthy During Cold & Flu Season

Beat the flu by ensuring your family eats lots of **fruits & veggies**, **washes hands** before every meal & after using the bathroom, coughing or sneezing, and gets at least **8 hours of sleep**. Remember to **be active for 60 minutes** a day too - especially in our beautiful fall weather! A healthy body is better able to fight off illness and recover more quickly.



**Avoiding the Spread of Illness:** Please keep your child home if he/she has a fever of 100+, is vomiting, or has diarrhea. Wait 24 hours after last symptom to return to school. Remember to call the school office to report your child's illness.

**Fall planting season is here!** After a long, dry summer our garden soil needed a little help. By adding some nutrient-rich compost, we are feeding the garden so it can feed us in a few weeks!

What's being planted? Snap peas, leafy greens, carrots, radishes, cabbage, beets, and herbs!



### Want to learn more about vegetable gardening?

Join us Saturdays, Nov. 2, 9, 16 & 23 at 9:00-10:30 a.m. for our free Seed to Supper Garden Class!

Another class taught in Spanish is being planned for Friday afternoons this winter.



# NOTICIAS DE SALUD



Ms. Acosta, Wellness Coordinator  
rgomezacosta@concordiacharter.org



## Recordatorio de política de bienestar:

Por favor, deje dulces en casa. Nuestra política de "no basura" en la cafetería / salón de clases incluye dulces navideños. ¡Gracias por apoyar un campus saludable!

## Mantenerse saludable durante la temporada de resfriados y gripe

Combata la gripe asegurándose de que su familia coma muchas frutas y verduras, se lave las manos antes de cada comida y después de usar el baño, tosa o estornude y duerma al menos 8 horas. Recuerde estar activo durante 60 minutos al día también, ¡especialmente en nuestro hermoso clima otoñal! Un cuerpo sano puede combatir mejor las enfermedades y recuperarse más rápidamente.

**Evitar la propagación de enfermedades:** mantenga su niño en casa si tiene fiebre de más de 100, está vomitando o tiene diarrea. Espere 24 horas después del último síntoma para regresar a la escuela. Recuerde llamar a la oficina de la escuela para informar la enfermedad de su hijo.

## Sin trucos, solo golosinas saludables

### Fantasma de plátano

1. Pelar el plátano y cortarlo por la mitad
2. Agregue mini chispas de chocolate / pasas para ojos y boca

*Consejo: exprima el jugo de limón en los plátanos antes de agregar ojos y boca para evitar que se dore*

### Mini Calabazas

1. Pelar una mandarina
2. Inserte un pequeño apio en el centro para hacer un "tallo"



LAVA TUS MANOS



DIETA EQUILIBRADA



EJERCICIO



BUEN SUEÑO



VACUNAS

¡La temporada de siembra de otoño está aquí! Después de un verano largo y seco, el suelo de nuestro jardín necesitaba un poco de ayuda. Al agregar un poco de compost rico en nutrientes, estamos alimentando el jardín para que pueda alimentarnos en unas pocas semanas.

¿Qué se está plantando? ¡Arvejas, verduras de hoja verde, zanahorias, rábanos, repollo, remolacha y hierbas!

## HOW'S IT GROWING



¿Quieres aprender más sobre la horticultura?

Únase a nosotros los sábados para nuestro clase de jardín @ 9:00-10:30  
2, 9, 16 y 23 de noviembre

Se está planeando otra clase impartida en español para los viernes por la tarde este invierno.