

## New Year's Resolutions

### A Healthy Start to the New Year

The New Year is a good time to commit to healthy resolutions. Any person with asthma can live a healthy and normal life. Making healthy choices can help to manage asthma. Here are some ideas for resolutions.



Join a sports' team in the spring. Sports that require shorter spans of activity, like baseball, swimming, and gymnastics, are better for people with asthma. Make small changes to your eating habits to improve health, such as reducing sugary drinks. Switch to green cleaning products to improve asthma. If you are still smoking, quit!

<b>Trigger of the Month: Exercise</b>	<b>? Question from a Parent ?</b>
<p>Exercise can be a trigger for some people with asthma. However, people with asthma still need exercise to maintain overall health. Ask your doctor if your child should take medication before exercise. Warming up and cooling down can also prevent symptoms.</p>	<p>I am worried about my child having symptoms while in gym class. What should I do?</p> <p>All children need exercise, even those with asthma. Tell the gym teacher about your child's asthma, symptoms, and medications. The teacher can give your child exercises that are better for them. The teacher can also know what to do in an emergency.</p>



## SCHOOL ANNOUNCEMENTS

## BRAINTEASER

How does exercise benefit people with asthma?

Exercise improves the immune system and reduces illnesses that can increase asthma symptoms, like the flu. Exercise also helps to maintain a healthy weight.



**Next month:** SZN February 2010

Making your breath count

## Propósitos del Año Nuevo

### Un comienzo saludable al Año Nuevo

El Año Nuevo es buen tiempo comprometerse a los propósitos saludables. Una persona con el asma puede vivir una vida saludable y normal. Hacer las elecciones saludables mantiene bien control sobre el asma. Aquí hay algunas sugerencias para propósitos.



Únase un equipo de deporte en la primera. Los deportes que requieren lapsos cortos de ejercicio, como el beisbol, nadar, o el gimnástico, son mejores para las personas con el asma. Haga cambios pequeños a sus costumbres de comer para mejorar la salud, como reducir bebidas dulces. Cambie a los productos de limpieza verdes para mejorar el asma. Si fume, ¡deje de fumar!

### **Provocador del mes: El ejercicio**

El ejercicio provoca síntomas para algunos con el asma. Sin embargo, las personas con el asma necesitan el ejercicio para mantener buena salud. Pregunte al doctor si su niño debe tomar un medicamento antes del ejercicio. Calentarse antes y enfriarse después también previene síntomas.



### **? Pregunta de un padre ?**

Estoy preocupado que mi niño tenga síntomas durante la clase de gimnasia. ¿Qué debo hacer?

Todos los niños necesitan el ejercicio, incluso si tienen asma. Diga al maestro del asma de su niño, de sus síntomas, y sus medicamentos. El maestro puede dar al niño actividades que son mejores para su asma. También, puede aprender que hacer en una emergencia.

## ANUNCIOS DE LA ESCUELA



## ROMPECABEZAS

¿Cómo beneficia el ejercicio a las personas con el asma?

El ejercicio mejora el sistema inmunológico y reduce enfermedades que empeoran síntomas, como la influenza. También mantiene un peso saludable.



**Próximo mes:** Febrero de 2.010

Como respirar bien

## 新年计划

新的一年, 新的开始

新的一年就要开始了, 是时候给自己个新年计划了. 是下定决心吃更多的健康食物, 多锻炼身体, 多运动还是其它呢? 不管你选择做什么, 这些都将会让你过一个更好与健康的生活. 改掉不益于健康的坏习惯, 多做些有益于健康的事可以让你更有效率地控制哮喘病发的次数. 这样, 哮喘患者也可以像没哮喘病的人一样, 过一个健康正常的生活. 拒绝让哮喘病全面支配你的正常生活.

参加学校里或社区里的运动队. 一些即可以让你中间休息又不需要长时间剧烈运动的活动如棒球, 游泳, 与体操等比较适合哮喘患者. 改变你的进食习惯. 少喝含有高糖份的饮料对身体健康有益. 打扫房子时, 少用含有重化学味道的清洁剂. 如果你有抽烟的习惯, 请立即戒烟.



### 哮喘病发的诱因: 运动

对一部分哮喘患者来说, 运动可以算是一种哮喘诱因. 但是, 哮喘患者也需要适当地运动, 以保持身体健康. 向你的家庭医生询问哮喘孩童是否需要运动之前服药. 运动前做足热身动作与运动过后花些时间做冷身动作可以防止哮喘病发作.



### ? 家长的问题 ?

我当心我的孩童会在上体育课时突然哮喘发作. 我该怎么办?  
所有的孩童都需要运动, 包括哮喘孩童在内. 让孩童的体育老师了解他的特殊情况, 以便他知道紧急状况发生时该如何反应. 这样一来, 老师也可知道要让孩童做些不会引发哮喘病的运动.

### 校方通告



### 难题

运动如何对哮喘患者有益?

运动可以改善人身体内的免疫系统和减少可引发哮喘的疾病, 如流感等. 运动也可使人保持健康的体重.



二月 2010 年的校园新闻:  
如何计算呼吸指数