

Healthy Resolutions for the New Year

Many people make New Year's resolutions about health. Fewer people keep them.

It is not always easy to “improve health,” “eat better,” or “exercise more often.” One big goal is always harder to keep than several small goals.

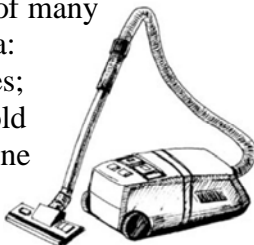
A smart, small goal is to “eat fruits and vegetables four times a day.”

Or, “take a brisk, twenty-minute walk every day.”



Here are some goals for someone with asthma.

- Make an appointment to update your Asthma Action Plan.
- Take and record your daily peak flow numbers for two weeks each month.
- Make a list of friends and family members who are on your asthma support team. Discuss your asthma action plan with each one.

<p>Triggers of the Month: <i>Dust</i></p>	<p>? <i>Question from a Parent</i> ?</p>
<p>Dust is not dry dirt. It is a mix of many particles that can trigger asthma: pollen; flakes of skin; dust mites; leaf, food and dirt particles; mold spores; hair, fur and feathers; fine fibers from clothing, pillows and upholstery, dried saliva and urine from pets.</p>  <p style="text-align: center;">HEPA Vacuum</p> <p>Start the new year right by getting rid of dust. A vacuum with a HEPA filter will give the best results. It can trap the finest dust particles.</p>	<p>I yell when I am upset. How can I break this bad habit?</p> <p>The first step in breaking a bad habit is to understand why you do it. What do you get from yelling? (It releases tension quickly.) What makes yelling bad? (It causes family tension and harms the emotional health of children. Yelling can also trigger asthma.)</p> <p>Now, ask which you value more? Quick relief? Or, a happy, healthy family? Plan to substitute a better behavior. Instead of yelling, count to ten, drink a glass of water, or take a little walk.</p>

SCHOOL ANNOUNCEMENTS

NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:

BRAINTEASER

Why is a vacuum cleaner better than a broom?

A vacuum cleaner picks up the dirt immediately. A broom moves the dirt around before it can be picked up. Some particles will be swept into the air. No vacuum? Use a damp mop or Swiffer.

Next month: No More Cockroaches! (February 2011)

Propósitos sanos para el año nuevo

Muchas personas hacen propósitos para el año nuevo sobre la salud. Menos personas los siguen.

No es siempre fácil “mejorar la salud,” “comer mejor,” o “participar en actividad física.” Una meta grande es más difícil que muchas metas pequeñas. Una meta pequeña y aguda es “comer frutas y vegetales cuatro veces cada día.” O, “ir de caminar para veinte minutos cada día.”



Aquí hay algunos propósitos sanos para una persona con el asma:

- Hable con su doctor para actualizar su *Asthma Action Plan*.
- Tome y recuerda su flujo máximo para dos semanas cada mes.
- Escriba una lista de amigos y familia que pueden apoyarle. Hable con ellos sobre su plan para mantener su asma.

<p>Provocadores del mes: El polvo</p>	<p><i>¿ Pregunta de un padre ?</i></p>
<p>El polvo no es solamente la suciedad. Es una mezcla de muchas partículas que pueden provocar el asma: el polen; el piel seco; los ácaros; partículas de hojas, comida, y suciedad; el moho; el pelo y plumas de animales; fibras de ropa y almohadas; y la saliva y orina seca de mascotas.</p> <div data-bbox="552 934 771 1144" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Aspiradora HEPA</p> <p>Reduzca el polvo en hogar para empezar un año nuevo sano. Una aspiradora con filtro de HEPA es la mejor y puede atrapar las partículas más pequeñas.</p>	<p>Yo grito cuando estoy enfadado. ¿Cómo puedo dejar de esta costumbre?</p> <p>La primera cosa que hacer en cambiar una costumbre es comprender porque usted lo hace. ¿Qué valor tiene el grito? (Alivia la tensión rápidamente.) ¿Por qué es malo el grito? (Causa tensión entre la familia y daña la salud emocional de los niños. También puede provocar el asma.)</p> <p>Ahora, pídase, ¿qué tiene más valor? ¿El alivio, o una familia sana y alegre? Haga un plan para substituir una costumbre mejor. Cuente a diez, tome un vaso de agua, y camine para calmarse.</p>

AVISOS DE LA ESCUELA

PRÓXIMO REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:

ROMPECABEZAS

¿Por qué es mejor una aspiradora que una escoba?

Una aspiradora lleva el polvo inmediatamente. Una escoba puede poner el polvo en el aire. Si no tiene aspiradora, use un trapador mojado o un Swiffer.

Próximo mes: ¡No más cucarachas! (el febrero de 2011)

新年的健康新目标


很多人的新年目标都与健康有关，但少数有实现它们的。

实现“改善身体健康”“吃得健康”“多做运动”等目标并不容易。大目标实现起来往往比小目标困难得多。定个较小且容易实现的目标，如“每天吃四次蔬果”和“每天散步二十分钟”等。



以下是一些给哮喘患者的建议：

- 预约看医生，以更新你的哮喘病行动计划 (Asthma Action Plan)。
- 每月两个星期内，持续记录每天的最大呼气流速值(peak flow numbers)。
- 列个表，包括所有支持你的朋友和家庭员。与他们一一讨论你的哮喘病行动计划内容。

哮喘诱因：灰尘	? 家长的问题 ?
<p>灰尘指的不是干灰尘粉末，而是由很多可以诱发哮喘的颗粒混合而形成的。例如花粉，皮肤屑，尘螨，叶子，落在地面上的食物与灰尘颗粒，霉菌孢子，头发，宠物的软毛与羽毛，衣服，枕头与沙发等的垫衬物上的纤细纤维，和宠物干了的口水与尿。</p>  <p>二零一一年快到了。以清扫灰尘来为新的一年做个好的开始。除灰尘时，最好用装有HEPA形过滤器的吸尘器。它可以捕捉到最小最纤细的灰尘颗粒。</p>	<p>心烦意乱时，我会大声吼叫。如何才能改掉这个坏习惯？</p> <p>要改掉一个坏习惯，首先你要弄明白你为什么会有这个坏习惯。心情不好时，你为什么会大声吼叫。大声吼叫后，你得到了什么。（大声吼叫能快速地缓解压力。）那为什么大声吼叫骂人是不好的呢？（它可以使家人关系变得紧张，造成孩童心里方面的伤害。情绪激动也会引发哮喘病。）</p> <p>现在，问一下自己两者之间哪个比较重要？是一时的缓解重要？还是一个快乐，健康的家庭重要些？用些比较不伤人的行为来代替自己的坏习惯。心烦意乱时，除了大声吼叫以外，你可以试着从一数到十，喝杯水或出去走走，慢慢地让心情平静下来。</p>

校方通告

- 老师家长会：
-
-

难题

为什么吸尘器比扫帚干净？

吸尘器能立即吸起地面上的灰尘。扫帚会先移动环绕在周围的灰尘，然后再将它们拾起，导致一部分灰尘飞扬到空气中去。

如果你家里没有吸尘器，用湿的拖把或类似宝洁公司所卖的速易洁 (Swiffer)。

二月份的校园新闻：家里从此不再有蟑螂！