

Spring Cleaning for Health

Spring is a time to refresh. When winter ends people like to clean their homes from top to bottom. A clean space can make you happier and more productive. It can also help you stay healthy and avoid sickness. Dust, scrub, and disinfect to get rid of germs. Clean or replace vent covers and filters to improve air quality and reduce moisture that leads to mold.

Now, what about your family? Did you ever think to give them a healthy spring cleaning too?

Here are some healthy makeover ideas.

• Get off the bus or train one stop early. Walk the last few blocks home. You may find you arrive home more relaxed.

• Get rid of old, processed and unhealthy food products. Replace them with whole, natural foods.

• Get medical histories checked out. Be sure your doctors are up-to-date on your family's health.

• Still smoking? Spring is a good time to quit!



Trigger of the Month: *Dirty Air*

Ventilation systems are designed to refresh the air in your home. But dirty fans and air filters can do the opposite. They can trap moisture and smells, and circulate dirty air. Take some simple steps to keep fresh air flowing.



Fan

Clean the surfaces that come in contact with fresh air. Soak filters and vent covers in warm, soapy water and dry with a soft cloth. Use a mix of warm water and vinegar to remove sticky dust from fan blades—after unplugging and detaching the cover.

? *Question from a Parent* ?

Any special advice for spring cleaning a bathroom?

Yes. Check the ventilation system. To reduce smells and moisture you will need plenty of fresh air. Inspect under the sink. It is an attractive home for bacteria, pests, mold and mildew that can irritate eyes, nose and throat, and cause headaches and fatigue.

Replace and refresh. Buy a new shower curtain and bath mat. Get rid of old toothbrushes. Dust off the bathroom scale. Make weight control a part of your healthy spring cleaning.

SCHOOL ANNOUNCEMENTS

NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:

PARENT-TEACHER CONFERENCES:

BRAINTEASER

How do you clean a computer in four steps?

- 1) Turn off and unplug the computer.
- 2) Vacuum off dust, using a brush attachment.
- Don't forget the air vents and cords on the back.
- 3) Turn the keyboard upside down and shake it gently.
- Use a small brush to clean between the keys.
- An alcohol wipe will clean fingerprints off the keys.
- 4) Wipe the screen with a dry cloth. Never use any window or household cleaners on the screen.

Next issue: Family Pets - April 2012


Limpiar para su salud

La primavera es buen tiempo refrescar. Al fin del invierno, nos gustamos limpiar el hogar en total. Un sitio limpio le ayuda ser más alegre y productivo. También le ayuda ser saludable y evitar la enfermedad. Quite el polvo, fregué, y desinfecte para evitar los microbios. Limpie o cambie los filtros para mejorar la calidad del aire y reducir la humedad que causa el moho.

¿Cómo se puede tener un nuevo empiezo para su familia también? Aquí hay algunos consejos para hacer de nuevo la salud.

- Baje del autobús o tren una parada temprano. Camine los cuadros extras a su hogar. Puede ayudarle ser mas tranquilo.
- Deje de comprar comida muy procesada y mala para la salud. Compre comidas naturales.
- Visite el doctor para la visita anual. Deje de saber al doctor sobre la salud de su familia.
- ¿Fuma usted? La primavera es buen tiempo dejar de fumar.



Provocadores del mes: El aire sucio	¿ Pregunta de un padre ?
<p>El sistema de ventilación refresca el aire en su hogar. Pero un ventilador o filtro sucio puede hacer lo opuesto. Pueden aumentar la humedad y circular aire sucio. Aquí hay algunas cosas que su puede hacer para mantener el aire fresco.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>el ventilador</p> </div> <p>Limpie las superficies que tocan el aire fresco. Ponga los filtros y las cubiertas de los respiraderos en agua tibia con jabón, y séquelos con un trapo. Una mezcla de agua tibio y vinagre saca el polvo de un ventilador – después de desenchufar y quitar la cubierta.</p>	<p>¿Tiene consejos para limpiar un baño para la primavera?</p> <p>Si. Mire el sistema de ventilación. Para reducir los olores y la humedad, se necesita mucho aire fresco. Mire debajo del fregadero. Es un sitio común para encontrar los microbios, moho, y mildéu que pueden molestar los ojos, la nariz, y la garganta, y que pueden causar dolor de cabeza y fatiga</p> <p>Reemplace y refresque. Compre una cortina nueva para la ducha y una alfombra nueva. Tire los viejos cepillos de dientes. Quite el polvo de la escala. Para su nueva rutina, piense en un peso saludable.</p>

AVISOS DE LA ESCUELA

PRÓXIMA REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:

CONFERENCIAS DE PADRES Y MAESTROS:

ROMPECABEZAS

¿Como se limpia una computadora en cuatro medidas?

- 1) Apague y desenchufe la computadora.
- 2) Use una aspiradora para sacar el polvo, usando el accesorio de cepillo. No olvide los respiraderos ni las cuerdas.
- 3) Invierta el teclado y use un cepillo pequeño para limpiar entre las teclas. Use una toallita de alcohol para limpiar encima de las teclas.
- 4) Limpie el monitor con un trapo seco. Nunca use un limpiador químico en el monitor.

Próximo mes: Las mascotas – el abril de 2012


以健康为名的春季打扫计划

春季是充电自己，等待重新出发的好时机。冬天过后，人们通常会将他们的家从里到外彻底地打扫一遍。处在一个整齐，干净的空间里能使人感到心情愉快，并可提高个人的办事效率。住在一个整齐，干净的空间里也能减少人因接触到病菌而生病的机会，对身体健康有益。打扫灰尘，擦洗，或把家里每一处都进行消毒能去除病菌。清洗或替换家电的通风孔盖子（vent cover）和过滤器（filter）能改善屋里的空气质量，并减少能助长霉菌在室内生长的湿气。

现在轮到你的家人了。你有没有想过也为他们做次春季打扫？以下是一些有益于健康的建议。

- 乘做巴士或地铁时，在平时下车的前一站下车。剩下的路步行走回家。到家时，你反而会感到更放松。
- 把家里过期，加工过和有碍于身体健康的食品都扔掉。多吃些不含添加物和未经加工过的天然健康食品。
- 让医生查看一下你家人的健康检查记录。确定上面的资料都有及时更新。确定医生对你们的健康状况都了解。
- 你现在还吸烟吗？春天是戒烟的好时机。



哮喘诱因：污秽的空气	? 家长的问题 ?
<p>室内装置通风系统是为了保持室内的空气清新，但使用脏的电风扇和过滤器反而会带来反效果。使用脏的电风扇和空气过滤器能使室内的空气变脏和变臭，并使湿气停留在室内。保持室内空气清新其实很简单。</p>  <p>电风扇</p> <p>把电风扇的零件表面清洗一遍。将电风扇的过滤器和通风孔盖子泡在暖肥皂水里。用干布将其擦拭。将电风扇的插头拔掉。将两个盖子拆开。用由暖水和醋混合一起的水液把累积在扇叶上的灰尘洗掉。</p>	<p>打扫洗手间时应注意些什么？</p> <p>检查洗手间的通风系统。减少洗手间的湿气和臭味需要大量的新鲜空气。查看一下洗脸台的下面。细菌，害虫和霉菌很容易在洗脸台下面生长。接触到这些东西可引起眼睛，鼻子和喉咙发炎，头痛和疲劳。</p> <p>旧的不去，新的不来。买个新的胶浴帘和浴室防滑垫来替换旧的。把用了很久的牙刷丢掉。</p> <p>打扫洗手间的灰尘。将控制体重也列入你的春季打扫计划之内。</p>

校方通告

新年快乐！安全第一。

教师家长会：

难题

如何简易清洗一架电脑？

1. 将电脑开关关掉，拔掉电线插头。
2. 用吸尘器的刷子附件为电脑除尘。不要忘记也将电脑中央处理器后面的通风孔和电线打扫一遍。
3. 将打字键盘倒过来，并将它轻轻地摇动。用个小刷子来清除处在按键间的除尘。酒精清洁片能擦掉留在键盘上的指印。
4. 用干布擦电脑银幕。千万不要用擦窗子或其他家用的清洁剂来擦电脑银幕。

下个月的校园新闻：家庭宠物