

## This Month: Have a Happy, Healthy Holiday Season

### Asthma and the Holidays

Children look forward to the holiday season. Be sure to make the holidays safe for them. Take steps to prevent holiday asthma symptoms. Decorations that have been in storage all year collect dust. Be sure to wipe them with a damp cloth. Wash any fabric decorations. Live Christmas trees might carry mold and dust. An artificial tree can be a better option. In cold weather have children wear a scarf around their nose and mouth.

The holiday season is also a time when many people visit their families. Other family members may not know as much about how to reduce asthma triggers. Teach them what you know to keep your child safe.



Don't forget your child's medications when traveling. In these ways you can have a happy, healthy holiday season!

### **Trigger of the Month: Stuffed Animals**

Dust and dust mites on stuffed animals can trigger asthma. Fabric and fur can also trigger asthma. Some stuffed animals are made to be safer for children with asthma. All stuffed animals should be washed frequently in hot water.



### ? **Question From A Parent** ?

*Can my child sleep a stuffed animal?*

Children can breathe in dust if they sleep with stuffed animals. It is best to store stuffed animals in plastic bags at night.

## SCHOOL ANNOUNCEMENTS



## BRAIN TEASER

Why does cold weather trigger asthma?

Breathing in cold air makes the bronchial tube smaller. A smaller bronchial tube allows less air to go into the lungs. This makes it harder to breathe, especially for people with asthma.



Next Month: SZN Jan. 09

Food and asthma

## Este mes: Tenga unas vacaciones felices y sanas

### El asma y las vacaciones

Los niños desean que las vacaciones del invierno lleguen. Asegúrese que las vacaciones sean seguras para ellos. Tome medidas para prevenir los síntomas del asma. Las decoraciones que quedaron guardadas por todo el año acumulan el polvo. Límpielas con un trapo húmedo. Lave todas las decoraciones de la tela. Los arboles vivos de Navidad lleven el moho y el polvo. Un árbol artificial de Navidad sea mejor. En el tiempo frío, los niños deben llevar una bufanda sobre la nariz y la boca.

Durante las vacaciones, muchas personas visitan a sus familias. Otros miembros de la familia no sepan tanto como reducir los síntomas del asma. Ensénelos lo que sepa usted como mantener a su niño sano.

No se olvida sus medicaciones cuando viajando. ¡En estos modos tendrá unas vacaciones felices y sanas!



<p><b>Provocador del mes: Los peluches</b></p> <p>El polvo y los ácaros del polvo acumulados en los peluches son provocadores del asma. La tela y el pelo también provocan el asma. Algunos peluches están hechos para los niños con el asma. Lave todos peluches a menudo en el agua caliente.</p> 	<p style="text-align: center;">? <b>Pregunta de un padre</b> ?</p> <p><i>¿Puede dormirse mi niño con su peluche?</i></p> <p>Los niños respiran el polvo si se duermen con sus peluches. Es mejor guardar los peluches en las bolsas de plástico durante la noche.</p>
---	---

## ANUNCIOS DE LA ESCUELA



## ROMPECABEZA

¿Por que provoca el asma el tiempo frio?

Respirando el aire frio hace el tubo bronquio más pequeño. Un tubo bronquio más pequeño permite que menos aire entre en los pulmones. Por eso es más difícil respirar, especialmente para las personas con el asma.



Próximo SZN: Enero 09

La comida y el asma

## 十二月：怎样度过一个愉快，安然无恙的圣诞假日

小孩子最期待的圣诞假期就要来了。家长的首要任务是一定要让他们度过一个安然无恙的圣诞节。为了预防小孩子的哮喘病突然病发，你可以做的有很多。

存放在贮藏库超过一年的装饰物堆积了很多灰尘。布置屋子与圣诞树之前，要用湿布把装饰物擦干净。洗一下布料制成的装饰物。圣诞树也可能会有与霉菌与灰尘。如果不要真的圣诞树，你也可以买个假的圣诞树。天气寒冷时，一定要让小孩子带围巾，好遮住他们的鼻子与嘴巴。

圣诞节时，很多人都会去探望亲人。然而你的亲人不一定会知道该怎么做才能预防哮喘病病发。跟他们分享你所知道的，好让你的小孩子可以度过一个安然无恙的节日。旅行时，千万别忘记要随身带着小孩子的药物。



### 能引起哮喘病病发的刺激物：填充玩具动物

填充玩具动物上的灰尘与虱子可导致哮喘病病发。玩具的布料和毛也可以引发哮喘病发作。有一些填充玩具动物是专门为患有哮喘病的小孩子设计的，不会使他们的哮喘病发作。家长应该常用热水清洗填充玩具动物。



### ? 家长的问题 ?

我的小孩子可以和填充玩具动物一起睡吗？

当小孩子跟填充玩具动物一起睡时，他可以吸入玩具上的灰尘。晚上最好把填充玩具动物放在塑料袋里。

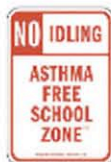
### 校方通告



### 难题

寒冷的天气为何可以引发哮喘病发作？

当人吸入寒冷的空气时，他身体内的支气管会变窄，导致呼吸困难。对哮喘病患者尤其不好。冷空气变冷，使得进入肺里的空气变冷。



一月2009年的校园新闻  
哮喘病与饮食