

March Health Room Corner

Health Room Corner

March: Sleep Awareness Month
Understanding Sleep and You

<http://www.sleepforkids.org/index.html>



You can be your best when you get
enough good sleep!

Salud Room Corner

Marzo: Mes de Concientizacion del sueno
Comprension del sueno y Usted



Usted puede ser su mejor cuando
usted duerma lo suficiente bueno!

Kids ages 5 to 12 need 10 to 11 hours of sleep each night. /Niños de 5 a 12 años necesitan de 10 a 11 horas de sueño cada noche.

When you get enough sleep you can:

- Pay attention better in school
- Get better grades on tests
- Be creative and think of new ideas
- Fight sickness so you stay healthy
- Be in a good mood
- Get along with friends and family
- Solve problems better

Without enough sleep you can:

- Forget what you learned
- Have trouble making good choices
- Be grumpy and in a bad mood
- Have trouble playing games and sports
- Be less patient with brothers, sisters, and friends
- Have trouble listening to parents and teachers
- Gain weight

Al dormir lo suficiente puede:

- Preste atención mejor en la escuela
- Los grados de mejor en las pruebas
- Sea creativo y pensar en nuevas ideas
- Lucha por lo mal que se mantenga saludable
- Estar de buen humor
- Llevarse bien con amigos y familiares
- Resolver los problemas mas

Sin dormir lo suficiente puede:

- Olvidese de lo que has aprendido
- Tiene problemas para tomar buenas decisiones
- Estar de mal humor y de mal humor
- Tener problemas para reproducir los juegos y deportes
- Sea paciente con menos hermanos, hermanas y amigos
- Tiene problemas para escuchar a los padres y maestros
- Aumento de Peso

Shannon Sisco, CNA/CMT SHRA
School Health Room Technician, Lake Seneca E.S.
School Health Services