



Dear Parent,

MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach about the five senses. In our "Five Alive" lesson they learned what their five senses are and how to keep the sensory organs healthy and safe. The senses contribute directly to students having successful learning experiences in school. Therefore, as the parent or guardian it's important to remember the following:

- Keep eyes healthy by eating food rich in Vitamin A, such as carrots, sweet potatoes and leafy green vegetables. Wear sunglasses while in the sun. Have a complete eye exam.
- Keep ears healthy by avoiding loud noises, avoiding putting things in the ear, take prescription and non-prescription drugs as directed, and wear seatbelts in vehicles and helmets when riding a bicycle or playing contact sports.
- Allergies and respiratory infections can cause temporary and permanent loss of smell. See a doctor to manage any allergies or respiratory infections you may have. Vitamins and minerals like B12 and Zinc may help keep your sense of smell healthy and sharp.
- Ways to protect your sense of taste include brushing teeth at least twice a day, visiting the dentist, wearing mouth guards when playing contact sports and not smoking.
- We recommend keeping your skin safe by wearing gloves when touching hot items and protective gear when playing sports. It's also important to wear sunscreen or protective clothing when exposed to the sun's UV rays.

MORE HEALTH strives to educate our communities about the importance of living a healthy lifestyle. Remember, healthy decisions go a long way towards keeping us healthy, safe and strong!

Please visit [www.morehealthinc.org](http://www.morehealthinc.org) for handwashing tips you and your family can use.

Sincerely,

*Karen Pesce Buckenheimer*

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN  
Executive Director, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsor

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: [www.morehealthinc.org](http://www.morehealthinc.org) and follow us on





Querido Padre,

MORE HEALTH, Inc. visitó la clase de su hijo hoy para enseñar sobre los cinco sentidos. En nuestra lección "Five Alive" aprendieron cuáles son sus cinco sentidos y cómo mantener los órganos sensoriales sanos y seguros. Los sentidos contribuyen directamente a que los estudiantes tengan experiencias de aprendizaje exitosas en la escuela. Por lo tanto, como padre o tutor es importante recordar lo siguiente:

- Mantenga los ojos sanos comiendo alimentos ricos en vitamina A, como zanahorias, camotes y verduras de hoja verde. Use gafas de sol en el sol. Realice un examen completo de la vista.
- Mantenga los oídos sanos evitando los ruidos fuertes, evite poner cosas en el oído, tome medicamentos recetados y no recetados según las indicaciones, y use los cinturones de seguridad en vehículos y cascos cuando monte bicicleta o practique deportes de contacto.
- Las alergias e infecciones respiratorias pueden causar la pérdida temporal y permanente del olfato. Consulte a un médico para controlar cualquier alergia o infección respiratoria que pueda tener. Las vitaminas y minerales como B12 y Zinc pueden ayudar a mantener su sentido del olfato sano y nítido.
- Las formas de proteger su sentido del gusto incluyen cepillarse los dientes como mínimo de dos veces al día, visitar al dentista, usar protectores bucales al practicar deportes de contacto y no fumar.
- Recomendamos mantener su piel segura usando guantes cuando toque artículos calientes y equipo de protección cuando practique deportes. También es importante usar protector solar o ropa protectora cuando se expone a los rayos UV del sol.

MORE HEALTH se esfuerza por educar a nuestras comunidades sobre la importancia de vivir un estilo de vida saludable. Recuerde, ¡las decisiones saludables son importantes para mantenernos sanos, seguros y fuertes!

Sinceramente,

*Karen Pesce Buckenheimer*

Karen Pesce Buckenheimer, R.N., BSN  
Directora Ejecutiva, MORE HEALTH, Inc.

Lesson Sponsor

©MORE HEALTH, Inc.



Visit us on our website: [www.morehealthinc.org](http://www.morehealthinc.org) and follow us on

