



Dear Parent,

MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach about good personal hygiene habits. In our "Scrubba Bubba" lesson they learned the importance of bathing regularly, brushing their teeth daily, caring for their hair in order to avoid getting lice and how proper hand washing helps prevent the spread of infection and disease.

Please reinforce this lesson by following these healthy suggestions:

- Get plenty of rest
- Wash hands with soap and warm water after going to the bathroom and before eating
- Eat nutritious, healthy foods
- Be sure to cough/sneeze into your elbow, not your hands
- Brush your teeth twice a day and floss once every night
- Keeping sick children at home to avoid spreading germs and infections

The Centers of Disease Control states, "Hand washing is the single most important means of preventing the spread of infection." It is our hope that as each student practices proper hand washing and other hygiene skills, they will have a healthier year at school and at home.

As a role model, providing a positive example and encouragement are so important. 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 buenos hábitos de higiene personal. En nuestra lección "Scrubba Bubba" aprendieron la importancia de bañarse con regularidad, cepillarse los dientes diariamente, cuidar su cabello para evitar los piojos y cómo lavarse las manos correctamente ayuda a prevenir la propagación de la infección y enfermedades.

Por favor, refuerce esta lección siguiendo estas sugerencias saludables:

- Descanse lo suficiente
- Lávese las manos con jabón y agua tibia después de ir al baño y antes de comer
- Coma alimentos nutritivos y saludables
- Asegúrese de toser / estornudar en el codo, no en las manos
- Cepílese los dientes dos veces al día y use hilo dental una vez por noche
- Mantener a los niños enfermos en casa para evitar la propagación de gérmenes e infecciones

El Centro de Control de Enfermedades dice: "El lavado de manos es el medio más importante para prevenir la propagación de la infección". Esperamos que a medida que cada alumno practique el lavado de manos adecuado y otras habilidades de higiene, tenga un año más saludable en la escuela y en casa.

Como modelo a seguir, proporciona un ejemplo positivo y un estímulo son tan importantes. 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

