



Dear Parent,

MORE HEALTH, Inc. visited your child's classroom today to teach about the importance of keeping our skin healthy and how it relates to a lifetime of good health. In our "Sun Smarts" lesson your child learned about the harmful effects of the sun on their health and the healthy habits needed to prevent sun damage and skin cancer.

Please reinforce this lesson by following these healthy suggestions:

- Cover Up! Protect skin from the sun by wearing tightly woven shirts with sleeves and a wide brim hat.
- Choose a sunscreen with SPF of 15 or higher. Be sure to **apply 30 minutes** prior to sun exposure and **reapply every 2 hours**.
- Protect eyes with sunglasses that include UV protection.
- Don't forget that the sun's UV rays are strongest between the hours of 10:00 a.m. and 4:00 p.m.
- Have family members perform monthly skin exams and see a dermatologist if they see something suspicious.

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

Sincerely,

*Karen Pesce Buckenheimer*

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

Lesson Sponsors

©MORE HEALTH, Inc.



**Ted and Mary Couch Fund at  
The Community Foundation  
of Tampa Bay**

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 la importancia de mantener nuestra piel saludable y cómo se relaciona con una vida de buena salud. En nuestra lección "*Sun Smarts*", su hijo aprendió sobre los efectos dañinos del sol en la salud y sobre los hábitos saludables que son necesarios para prevenir el daño solar y el cáncer de piel.

Por favor, refuerce esta lección siguiendo estas sugerencias saludables:

- ¡Encubrir! Protege la piel del sol usando camisas apretadas con mangas y un sombrero de ala ancha.
- Elija un protector solar con SPF de 15 o más. Asegúrese de aplicar 30 minutos antes de la exposición al sol y vuelva a aplicar cada 2 horas.
- Proteja los ojos con gafas de sol que incluyen protección UV.
- No olvide que los rayos UV del sol son más fuertes entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.
- Anime a los miembros de la familia a realizar exámenes de piel mensuales y a que consulten a un dermatólogo si ven algo sospechoso.

MORE HEALTH se aspira por educar a nuestras comunidades sobre la importancia de los hábitos saludables de la piel para 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 Sponsors

©MORE HEALTH, Inc.



**Ted and Mary Couch Fund at  
The Community Foundation  
of Tampa Bay**

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