

# HAWKS HEALTH

*Notícias de Saúde e Bem-Estar da West Tisbury School*

June 5, 2020

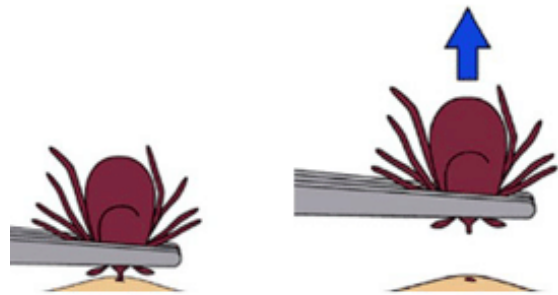
## Notícias importantes de Kristine

### Vamos falar sobre carrapatos!

A temporada de carrapatos está em pleno andamento. Uma das coisas mais importantes que você pode fazer é verificar se há carrapatos uma vez por dia. Os locais favoritos que os carrapatos gostam de seguir em seu corpo incluem áreas entre os dedos dos pés, costas dos joelhos, virilha, axilas e pescoço, ao longo da linha do cabelo e atrás das orelhas. Lembre-se de verificar seus filhos e animais de estimação também. Remova os carrapatos anexados o mais rápido possível.



COMO REMOVER UM CARRAPATO: 1. USE UMA PINÇA DE PONTA FINA PARA AGARRAR O CARRAPATO O MAIS PRÓXIMO POSSÍVEL DA SUPERFÍCIE DA PELE. PUXE PARA CIMA COM PRESSÃO CONSTANTE E UNIFORME. NÃO TORÇA NEM SACUDA O CARRAPATO; ISSO PODE FAZER COM QUE AS PARTES DA BOCA SE ROMPAM E PERMANEÇAM NA PELE. SE ISSO ACONTECER, REMOVA AS PARTES DA BOCA COM UMA PINÇA. SE VOCÊ NÃO CONSEGUIR REMOVER FÁCILMENTE A BOCA COM UMA PINÇA LIMPA, DEIXE-A EM PAZ E DEIXE A PELE CICATRIZAR. APÓS REMOVER O CARRAPATO, LIMPE BEM A ÁREA DA PICADA E AS MÃOS COM ÁLCOOL OU SABÃO E ÁGUA. NUNCA ESMAGUE UM CARRAPATO COM OS DEDOS. DESCARTE UM CARRAPATO VIVO COLOCANDO-O EM ÁLCOOL, COLOCANDO-O EM UM SACO / RECIPIENTE SELADO, ENVOLVENDO-O FIRMEMENTE EM FITA ADESIVA OU JOGANDO-O NO VASO SANITÁRIO.



# APOIO AO ALUNO COM MOLLY & GRAHAM

Caro Comunidade Escolar de West Tisbury,

Durante esse período extraordinário, carregado de uma combinação inimaginável de desafios, queremos afirmar nossa solidariedade a George Floyd, sua família e pessoas de cor. Não há espaço em nosso sistema de valores para justificar o que aconteceu recentemente com o Sr. Floyd, e inúmeros outros antes dele.

Muitos de nós aqui na ilha e em todo o país estão sofrendo agora. Essa dor se manifesta de várias maneiras. Jovens e idosos relatam sentimentos de estresse, raiva, desespero, confusão, tristeza, desamparo e outros estados emocionais que podem ser muito difíceis de processar. As medidas de ação que podemos tomar agora são reconhecer este evento, estabelecer um relacionamento, ser honesto, ouvir e procurar soluções práticas.

Para esse fim, gostaria de oferecer a oportunidade de que os alunos do quinto ao oitavo ano se reunissem para conversar, ouvir e processar em reuniões de nível escolar. Existem inúmeras camadas relacionadas ao racismo sistêmico, brutalidade policial e agitação civil. Em vez de focar nessas dinâmicas específicas, o objetivo desses grupos é ter uma conversa aberta e proporcionar aos alunos um local para serem vistos e ouvidos; o formato é informal, como pode ser uma conversa em família.

Se o seu aluno tiver interesse em participar de uma reunião, envie um e-mail diretamente para mim e transmitirei o convite para o Zoom. As reuniões serão no período da tarde para evitar conflitos com outras oportunidades de aprendizado. Além disso, na parte inferior deste e-mail, consulte dois recursos para ajudar os pais a discutir esses tópicos com as crianças. Entre em contato com qualquer dúvida que possa ter. Obrigado.



Como sempre,  
Graham  
(c) 719-209-1635  
ghoughton@mvyps.org  
Recursos adicionais:  
[Teaching Tolerance "Beyond the Golden Rule"](#)  
[NPR: "Talking Race With Young Children"](#)

Annemarie Ralph liderará um grupo de discussão de livros sobre O ódio que você dá por Angie Thomas. Se você quiser obter mais informações ou participar, envie um email para Annemarie em [araphl@mvyps.org](mailto:araphl@mvyps.org)



## **TRANSIÇÕES**

Ouvimos dizer que a vida é uma série de transições, uma após a outra, mas nesta primavera de 2020 parece especialmente cheia de transições.

Houve a transição indesejada da escola real para a aprendizagem remota. Todos nós tivemos que aprender a aumentar o zoom, usar o Google Classroom e o Seesaw, e algumas outras plataformas.

Depois foi a transição para ruas vazias e distanciamento social.

Agora estamos migrando para os visitantes que retornam à ilha e como navegamos por tudo isso?

Tivemos muito o que mastigar, muito o que engolir durante toda essa transição. Agora, há os alunos da 8ª série que estão migrando para o ensino médio, nossos educadores de infância entrando em transição de casa para a escola pela primeira vez e nossos amigos Chilmark prestes a fazer a transição para a sexta série de West Tisbury, e isso é apenas para citar alguns.

Tanta coisa parece diferente. Não estamos fazendo o que é familiar, o que tem sido comum e previsível, pois não sei há quantos anos. Embora seja decepcionante para muitos, sei que essa primavera é uma que todos nós vamos lembrar vivamente, porque tem sido muito diferente.

Esse momento obrigatório de inúmeras transições será uma oportunidade para todos nós reagruparmos, reavaliarmos e descobriremos o que é realmente importante.

Quando peço às crianças que me digam algo positivo sobre ficar em quarentena, elas invariavelmente me dizem que gostaram de passar mais tempo com a família, aproximando-se dos primos e fazendo caminhadas. Indo para caminhadas, você ouviu isso? Não me lembro da última vez que uma criança me disse que gostava de passear.

Embora toda essa transição tenha enfrentado desafios e dificuldades, acho que aprendemos lições importantes e aprenderemos ainda mais enquanto navegamos por essas águas desconhecidas. Vamos olhar para trás e nos maravilharmos. Afinal, retrospectiva é 2020.

- Molly

## DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR DA LAURA

### Picolés saudáveis

#### Ingredients:

- 4 xícaras de suco de laranja
- 1/4 xícara de mel
- 1 xícara de iogurte grego
- 2 colheres de chá de raspas de laranja (de cerca de 1 laranja)
- 1 1/2 colheres de chá de extrato de baunilha puro
- Sal Kosher



Suco de  
laranja tem  
muita  
vitamina C!

1. Leve o suco de laranja e o mel para ferver em uma panela grande, mexendo ocasionalmente, em fogo médio-alto. Cozinhe até reduzir a 2 xícaras, cerca de 25 minutos. Deixe esfriar completamente.
2. Adicione a mistura de laranja e mel, iogurte, raspas de laranja, baunilha e uma pitada de sal no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Despeje em moldes pop. Congele até endurecer, pelo menos 4 horas ou durante a noite.
4. Para servir, tire um pop do freezer, coloque-o em água morna e desenforme.

Estamos aqui por você!

Aconselhamento e  
Orientação  
Apoio ao Estudante

Molly Cabral  
mcabral@mvyps.org

Graham Houghton  
ghoughton@mvyps.org

Enfermeira escolar  
Kristine Cammorata, RN  
kcammorata@mvyps..org

Educação saudável  
Laura Edelman  
ledelman@mvyps.org

Luke Bettencourt (also PE)  
lbettencourt@mvyps.org

Educação Física  
Joe Schroeder  
jschroeder@mvyps.org