

Health Newsletter - School District of Beloit

Michelle Babilus, BSN, RN, NCSN

Director of School Health

Kolak Education Center

1500 Fourth Street Beloit, WI 53511

T: (608)361-4024 | mbabilus@sdb.k12.wi.us

Pool Safety:

Hot summer days are a great time to enjoy the pool! However, there are risks if you are not careful. According to the Rock County Health Department, drowning is the 2nd leading cause of injury-related death for children between 1-14 years old. Children under five years old and those that are not able to swim require constant supervision. Children and teens that can swim should have general supervision. Make sure that someone present knows how to perform CPR and first aid. Rescue and first aid equipment should be in close range. Although knowing how to swim increases safety, accidents can happen even with those that know how to swim so be prepared. [For more information on how to be safe, check out the American Red Cross website.](#)

Bugs and diseases:

The warm weather brings about bugs which many transmit diseases that cause infections (bacterial or viral). You should consult with your provider if after being bitten you develop a high fever, tremors, paralysis, bullseye rash, rapid onset of headache, or disorientation. Deer ticks activity in Rock County is High during this time of year. [You can get more information on ticks, by downloading the tick app.](#) Reduce bug population in your home environment by removing things that contain water in the yard, keeping your yard maintained, and using screens on windows and doors. Make sure to put on bug repellent when you are going to be outdoors and especially if you are hiking in unpaved areas. There are plenty of natural products that you can use that won't irritate your skin.

Sunscreen:

While you're out having fun in the sun, remember to wear sunscreen! Skin cancer is the most common cancer in the US and is mostly caused by excessive exposure to ultraviolet (UV) light. You should make sure your product has SPF 15 or SPF 30 if you plan to be outdoors for an extended period of time. Even when it's cloudy outside, most UV reaches the earth. [For more information visit the skin cancer foundation.](#)



Heat Related Illness:

Physical Activity is really important to stay in shape and be healthy. However, you also need to make sure that you are staying hydrated and eating hydrating fruits and vegetables such as cantaloupe, strawberries, celery, and broccoli in order to prevent heat related illnesses. Heat related illnesses can go from mild to severe rather quickly. Early signs to watch for are headache, nausea, rash, muscle cramps, dark colored urine. At this point stop activity, stay cool in air conditioning or shade, and drink liquid with electrolytes. Call an ambulance if you become confused, have profuse sweating, fainting, seizures, or decreased urine output. [For more information, check out the Center for Disease Control and Prevention.](#)

Helmet Safety:

Keep your brain and head safe by wearing a helmet whenever you are riding a bike or skateboard, and when you are playing contact sports. Helmets should be level on your head and not tilted. [More information can be found on the CDC website.](#)

Michelle Babilus, BSN, RN, NCSN

Directora de Salud Escolar

Kolak Education Center

1500 Fourth Street Beloit, WI 53511

Tel: (608)361-4024 | mbabilus@sdb.k12.wi.us



Seguridad en la piscina/alberca:

¡Los calurosos días de verano son un buen momento para disfrutar de la piscina! Sin embargo, existen riesgos si no se tiene cuidado. Según el Departamento de Salud del Condado de Rock, el ahogo es la segunda causa principal de muerte relacionada con lesiones en niños de 1 a 14 años. Los niños menores de cinco años y aquellos que no saben nadar requieren supervisión constante. Los niños y adolescentes que saben nadar deben tener supervisión general. Asegúrese de que alguien presente sepa cómo realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios. El equipo de rescate y primeros auxilios debe estar cerca. Aunque saber nadar aumenta la seguridad, pueden ocurrir accidentes incluso con aquellos que saben nadar, así que prepárate.

[Para obtener más información sobre cómo estar seguro, consulte el sitio web de la Cruz Roja Americana.](#)

Bichos y enfermedades:

El clima cálido trae insectos que muchos transmiten enfermedades que causan infecciones (bacterianas o virales). Debe consultar con su proveedor si después de ser picado/mordido aparece fiebre alta, temblores, parálisis, afección cutánea en forma circular tiro blanco, dolor de cabeza de inicio rápido o desorientación. La actividad de las garrapatas del venado en el condado de Rock es alta durante esta época del año. [Puede obtener más información sobre las garrapatas descargando la aplicación de garrapatas.](#) Reduzca la población de insectos en el entorno de su hogar eliminando las cosas que contengan agua en el jardín, manteniendo su jardín en buen estado y usando mosquiteros en ventanas y puertas. Asegúrate de ponerte repelente de insectos cuando vayas a estar al aire libre y especialmente si vas a caminar en áreas sin pavimento. Hay muchos productos naturales que puedes usar que no irritan tu piel.

Protegerse del sol:

Mientras te diviertes bajo el sol, ¡recuerda usar protector solar! El cáncer de piel es el cáncer más común en los EE. UU. y es causado principalmente por una exposición excesiva a la luz ultravioleta (UV). Debe asegurarse de que su producto tenga SPF 15 o SPF 30 si planea estar al aire libre durante un período prolongado. Incluso cuando está nublado afuera, la mayoría de los rayos UV llegan a la tierra. [Para obtener más información, visite la fundación contra el cáncer de piel.](#)

Enfermedad relacionada con el calor:

La actividad física es muy importante para mantenerse en forma y saludable. Sin embargo, también debe asegurarse de mantenerse hidratado y comer frutas y verduras hidratantes como el melón, las fresas, el apio y el brócoli para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden pasar de leves a graves con bastante rapidez. Los primeros signos a tener en cuenta son dolor de cabeza, náuseas, sarpullido, calambres musculares, orina de color oscuro. En este punto, detenga la actividad, manténgase fresco en el aire acondicionado o a la sombra y beba líquidos con electrolitos. Llame a una ambulancia si se siente confundido, suda mucho, se desmaya, tiene convulsiones o disminuye la producción de orina. [Para obtener más información, consulte el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades.](#)

Casco de Seguridad:

Mantenga su cerebro y su cabeza protegidos usando un casco siempre que ande en bicicleta o patineta, y cuando practique deportes de contacto. Los cascos deben estar nivelados sobre su cabeza y no inclinados. [Se puede encontrar más información en el sitio web de los CDC.](#)