

BACK TO SCHOOL

HEALTH & WELLNESS

Florida
HEALTH

MAKE SURE YOUR CHILD IS GETTING BACK INTO THEIR ROUTINE BEFORE SCHOOL STARTS

KEEP KIDS STRONG FROM THE INSIDE OUT

Your child's overall good health can be fostered through eating nutritious foods, getting regular physical activity, and maintaining good sleep habits.

Healthy Eating

Proper nutrition is essential for children to grow and develop. Focus on fruits, vegetables, and protein. Limit sugar, saturated fats, and processed foods.



Regular Exercise

Encourage your child to be physically active for 60 minutes or more each day, like active play at the park or organized sports.



Getting Enough Sleep

Sleep is just as important to your children's development as nutrition and physical activity. Recommended sleep by age:

3-5 years
10-13
HOURS

6-12 years
9-12
HOURS

13-18 years
8-10
HOURS

COUNTY HEALTH DEPARTMENTS SUPPORT THE COMMUNITY

Contact your health care provider or local county health department (CHD) about back to school health and wellness to get your kids ready for a successful school year, inside and out. County health departments provide **year-round services**, including:

Immunizations

Disease Screening

Birth Certificates

LOCAL CHD INFORMATION

In anticipation of the new school year, your local county health department will be providing the following:

For more information on school immunizations, visit:



REGRESO A LA ESCUELA

SALUD Y BIENESTAR

Florida
HEALTH

ASEGÚRESE DE QUE SU HIJO VUELVA A SU RUTINA ANTES DE QUE COMIENZE LA ESCUELA

MANTENER A LOS NIÑOS FUERTES DESDE ADENTRO HACIA FUERA

La buena salud general de su hijo puede fomentarse mediante una alimentación nutritiva, la realización de actividad física regular y el mantenimiento de buenos hábitos de sueño.

Alimentación Saludable

Una nutrición adecuada es esencial para que los niños crezcan y se desarrollen. Concéntrese en el consumo de frutas, verduras y proteínas. Limite el azúcar, las grasas saturadas y los alimentos procesados.



Ejercicio Regular

Anime a su hijo a que realice actividad física durante 60 minutos o más cada día, como jugar de forma activa en el parque o practicar deportes organizados.



Dormir lo Suficiente

El sueño es tan importante para el desarrollo de sus hijos como la nutrición y la actividad física. La cantidad de sueño recomendado según la edad:

3-5 años
10-13
HORAS

6-12 años
9-12
HORAS

13-18 años
8-10
HORAS

LOS DEPARTAMENTOS DE SALUD DEL CONDADO APOYAN A LA COMUNIDAD

Póngase en contacto con su proveedor de atención médica o con el departamento de salud del condado (County Health Department, CHD) local para que sus hijos se preparen para un año escolar exitoso, por dentro y por fuera. Los departamentos de salud del condado proporcionan servicios durante todo el año, que incluyen:

Imunizaciones

Detección de Enfermedades

Certificados de Nacimiento

EVENTO(S) LOCAL(ES) DEL CHD

En preparación al nuevo año escolar, el departamento de salud del condado local le proporcionará lo siguiente:

Para obtener más información sobre las vacunas escolares, visite:

