



## Palmyra/Eagle Drama Club Presents Shrek



# The Musical

March 8, 2019 at 7:00 p.m.  
March 9, 2019 at 7:00 p.m.  
March 10, 2019 at 2:30 p.m.

**To be held in the Palmyra-Eagle Middle School Gym**

\$5.00 age 5 - 17    \$8.00 Age 18 and up

Make room for ogre-sized family fun as the greatest fairytale never told comes to life in a whole new way in this great musical adaptation of the hit movie Shrek! This is a fun musical for all ages.

*Concessions will be available at each performance.*



## PALMYRA-EAGLE KINDERGARTEN ROUND-UP

Children in the Palmyra-Eagle Area School District who will be four or five-years-old on or before September 1, 2019, will need to register for the 2019-2020 school year. All parents of children who will be four or five years old and are not currently enrolled at Palmyra or Eagle Elementary schools will need to call for registration materials.

Please call your local school office between 8:30 a.m. and 3:30 p.m. to notify the district of your intent to register your child. Parents of Eagle Elementary students are asked to call Mrs. Scheel at 594-2148. Parents of Palmyra Elementary students are asked to contact Mrs. DePorter at 495-7103. Registration packets will then be mailed to each kindergarten family.

Please spread the word to neighbors and friends who may have children eligible for 4-K and 5-K in the fall. We look forward to hearing from you soon!



# A NOTE FROM THE NURSE

Dear Parents & Guardians,

The CDC has reported an outbreak of measles in the US. currently involving ten states (including Illinois/Wisconsin border). Measles is the most deadly of all childhood rash/fever illnesses. It is a serious infection that causes fever, cough, a rash, sore eyes and occasionally dangerous complications. Measles spreads very easily, so it is important to protect against infection. Getting vaccinated is the best way to prevent measles. Specifically, to have the best protection against measles, two doses of MMR vaccine are required.

Measles can spread easily to and from unimmunized children. In addition to being at risk for getting sick if exposed to measles, children with one or zero doses of MMR will not be able to come to school for two weeks if exposed.

In addition to the Measles outbreak, Pertussis (also known as whooping cough) has surfaced in the last couple of weeks in the surrounding communities of Palmyra-Eagle. Pertussis causes serious illness and is also a vaccine preventable disease. Please view the following CDC information regarding vaccines.

Measles <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/child/measles-basics-color.pdf>

Mumps <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/child/mumps-basics-color.pdf>

Chicken Pox <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/child/varicella-basics-color.pdf>

Whooping cough <https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/child/pertussis-basics-color.pdf>

The reason you should vaccinate your children <https://www.parents.com/health/vaccines/controversy/8-reasons-parents-dont-vaccinate-and-why-they-should/>

I encourage you to check with your healthcare provider, Wisconsin Immunization Registry <https://www.dhs.wisconsin.gov/immunization/wir.htm>, or feel free to contact me regarding your child's vaccination status.

Thank you,

Lisa Jensen, BSN, RN, NCSN  
School Nurse





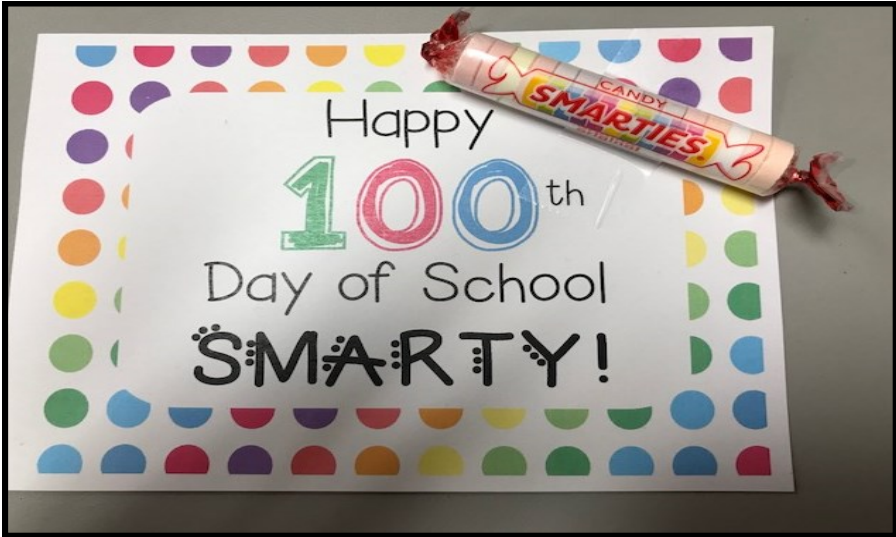
# VALENTINE'S DAY FUN



Valentine's Fun!

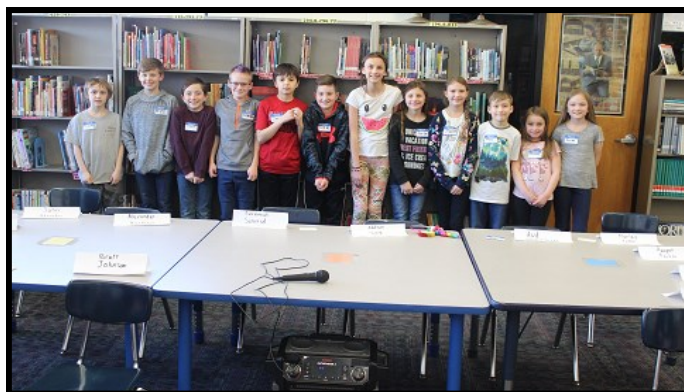
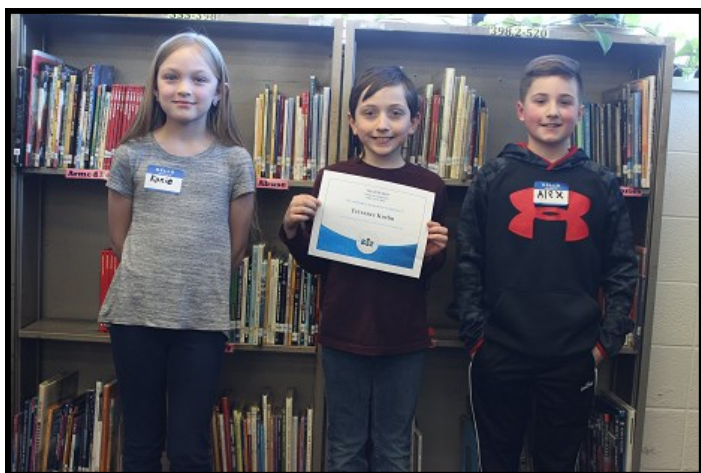


# 100TH DAY OF SCHOOL



# PES SPELLING BEE

On Friday February 15th, twelve 3rd-6th graders competed in the school wide spelling bee. All of the spellers did a fabulous job participating and spelling. They have been working hard on learning their words. To participate in the school wide spelling bee, these students had to be the top three contestants in their grade level. The following students participated in the spelling bee. 3rd grade: Katie Cowsert, Evelyne Baumann, and Keagan Feiker. 4th grade: Ava Wedelstadt, Addison Wiese, and Marley Feiker. 5th grade: Alexander Harbison, John Atwater, and Jeremiah Schmid. 6th grade: Terry Koehn, Anthony Stark, and Brett Johnson. After nearly an hour the top three spellers were determined. Third place was Alexander Harbison, second place was Katie Cowsert and taking first place was Terry Koehn. Terry will be competing in the local area spelling bee located at Whitewater. Best of luck to Terry, and great job spellers!





# STAR STUDENTS FOR THE MONTH OF FEBRUARY

Mrs. Bartkiewicz's Class  
Presley Gajewski

Miss Kreuziger's Class  
Austin Agen

Mrs. Bayley's Class  
Brooklynn White

Mrs. Taylor's Class  
Henry Meade

Mrs. Adsit's Class  
Jack Thomas

Miss Dankmeyer's Class  
Elijah Gutierrez

Mrs. Muth's Class  
Addison Wiese

Mr. Knoot's Class  
Brenna Agen

Miss Wedel's Class  
Wyatt Radl

Mrs. Peterson's Class  
Teagan Koutsky

Mrs. Rossman's Class  
Arik Patrick

Mrs. Dobberstein (Art)  
Dominic Mandelin

Mr. Davey's (Phy. Ed.)  
Adrian Strauss

Miss Pfaff (Band)  
Teresa Guevara

Miss Mickelson (Music)  
Bailey Leroy





# Backpack News

Kids

March 2019

## Car Seat Safety

Using a car seat/child safety seat is the best way to protect infants and kids when traveling by car. Every state in the United States requires that an infant or small child be restrained, which is good because unintentional injury is the leading cause of death in children—most from automobile crashes.

The best car seat for your child(ren) is the one that best fits the child's weight, size, age and your vehicle, and it's up to you to learn how to install a car safety seat properly, and how to harness your child for the drive.

### Guidelines for Choosing Car Seats include:

- Choose a car seat with a label that states that it meets or exceeds Federal Motor Vehicle Safety Standard 213.
- Accept a used car seat with caution. Never use a seat that is more than 6 years old, or one that was involved in an automobile crash. Be sure to check the seat for the manufacturer's recommended "expiration date", and to contact the manufacturer for recommendations on how long the car seat can be safely used, and if it has ever been recalled.

### Forward-Facing-Only Seats

The American Academy of Pediatrics recommends that infants and toddlers ride in a rear-facing seat until they reach the maximum weight and height limits recommended by the seat's manufacturer. Some small children can stay rear-facing until age 3 or 4.

Forward-facing car seats are designed to protect children from 20-80 pounds, depending on the model. All kids who have outgrown the rear-facing height or weight limit for their car seat should use a forward-facing car seat with a full harness for as long as possible. Booster seats that rely on the car's adult seatbelts should only be used when the child exceeds the height and weight limit for their forward-facing car seat.

### Car seat set-up

One of the problems with installing safety seats properly has been incompatibility between the car seat and the vehicle. The Lower Anchors and Tethers for Children (LATCH) system was designed to make installation easier because it does not require the use of the car's seatbelt. You should only use LATCH in seating positions recommended by both the vehicle and car seat manufacturers.

It's also important to read the entire child safety seat manual before use, and to make sure that all straps should fit snugly on your child, and the straps should be flat, and not twisted. In winter months, heavy coats and clothing should be placed over your child after being harnessed in the seat.

*Jefferson County has car seat technicians that can check whether you've installed the car seat properly, and they can answer any questions you may have. Please contact Jefferson County at 920-674-7465 for additional information.*

## Sun Safety

As Spring starts to approach, it's a good time to start talking about sun safety for outdoor sports and playing.

Remember these tips as the sun starts shining more and more:

- Wear sunscreen with at least a 30 SPF rating. Re-apply every few hours and don't forget your ears, neck and face
- The sun is strongest between 10a and 4p, so plan ahead with water, hats and sunscreen if you plan to be outside during this time
- Drink plenty of water when you are playing outside. You are more likely to sweat as it gets nicer outside, and you don't want to become sick if you are dehydrated or if you overheat

## Healthcare Provider Tip of the Month

From **Julia Dewey, MD (Pediatrician),** at Internal Medicine and Pediatrics

*"Car seat safety is so important and one of the easiest ways to keep kids safe. Adults - ALWAYS wear your seatbelt to set a good example for your kids! Kids under the age of 13 should sit in the back seat, as the front seat airbag can seriously injure a small person. Booster seats are required by law until kids are over 80 lbs or taller than 4 ft. 9 in. [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org) has a great section on car seat safety for more information."*

## Wellness

March is National Nutrition Month! Celebrate this month by trying to incorporate more fruits and vegetables into your meals and snacks, and get creative with your recipes!

Corner

## Fitness Opportunities

Open Swim: March  
Jefferson High School  
(700 West Milwaukee St. Jeff., WI)  
March 10 & 24  
1p-3p  
FREE!

Open Swim: March  
Waterloo High School  
(865 N. Monroe St. Waterloo, WI)  
Tues, Sat, Sun  
Time varies  
Visit [www.waterloo.k12.wi.us/community/pool](http://www.waterloo.k12.wi.us/community/pool)

Railyard Fitness: March  
Barrie Elementary School  
(1000 Harriette St. Fort Atkinson, WI)  
February 3, 10, 17, 24  
2p-4p  
FREE!







# Noticias de Mochila

niños

Marzo 2019

## Asiento de Seguridad Infantil del Automóvil

El uso de un asiento de seguridad para niños es la mejor manera de proteger a los bebés y niños cuando viajan en automóvil. Todos los estados de los Estados Unidos requieren la restricción de un bebé o de niño pequeño, lo cual es bueno porque las lesiones no intencionales son la principal causa de muerte en los niños, la mayoría por choques automovilísticos.

La mejor silla de auto para su (s) hijo (s) es la que mejor se adapta al peso, tamaño, edad de su hijo y su vehículo, y depende de usted aprender cómo instalar un asiento de seguridad para automóvil adecuadamente y cómo sujetarlo a su hijo para el viaje en automóvil.

### Las Pautas para Elegir Asientos Infantiles de Carro Incluyen:

- Elija un asiento para el automóvil con una etiqueta que indique que cumple o supera la Federal Motor Vehicle Safety Standard 213 (Norma Federal de Seguridad de Vehículos de Motor 213).
- Acepte un asiento de automóvil usado con precaución. Nunca use un asiento que tenga más de 6 años de antigüedad o que haya estado involucrado en un accidente automovilístico. Asegúrese de revisar el asiento para la "fecha de vencimiento" recomendada por el fabricante, y de comunicarse con el fabricante para obtener recomendaciones sobre cuánto tiempo se puede usar el asiento para automóvil de manera segura, y si alguna vez se ha retirado del mercado.

### Asientos Orientados Hacia Adelante Solamente

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés y niños pequeños viajen en un asiento orientado hacia atrás hasta que alcancen los límites máximos de peso y altura recomendados por el fabricante del asiento. Algunos niños pequeños pueden permanecer mirando hacia atrás hasta los 3 o 4 años.

Los asientos de automóvil orientados hacia adelante están diseñados para proteger a los niños de 20 a 80 libras, según el modelo. Todos los niños que hayan superado el límite de altura o peso orientado hacia atrás para su asiento para automóvil deben usar un asiento orientado hacia adelante con un arnés completo el mayor tiempo posible. Los asientos elevadores que se basan en los cinturones de seguridad para adultos del automóvil solo deben usarse cuando el niño supera el límite de altura y peso de su asiento de seguridad orientado hacia adelante.

### Configuración del Asiento de Seguridad Infantil

Uno de los problemas para instalar correctamente los asientos de seguridad ha sido la incompatibilidad entre el asiento del automóvil y el vehículo. El sistema de anclajes inferiores y correas para niños (LATCH, por sus siglas en inglés) fue diseñado para facilitar la instalación porque no requiere el uso del cinturón de seguridad del automóvil. Solo debe utilizar el sistema LATCH en los asientos recomendados tanto por el fabricante del vehículo como por los fabricantes de asientos.

También es importante leer todo el manual del asiento de seguridad para niños antes de usarlo, y asegurarse de que todas las correas se ajusten perfectamente a su niño y que las correas sean planas y no estén torcidas. En los meses de invierno, deben colocarse abrigos gruesos y ropa sobre su hijo después de ser sujetados en el asiento.

*El Condado de Jefferson tiene técnicos de asientos infantiles para el automóvil que pueden verificar si usted ha instalado correctamente el asiento para el automóvil y pueden responder cualquier pregunta que tenga. Comuníquese con el Condado de Jefferson al 920-674-7465 para obtener información adicional.*

## Protección Contra el Sol

A medida que se acerca la primavera, es un buen momento para comenzar a hablar sobre la protección contra el sol para practicar deportes al aire libre y jugar.

Recuerde estos consejos a medida que el sol comience a brillar más y más:

- Use protector solar con al menos una calificación de 30 SPF. Vuelva a aplicar cada pocas horas y no olvide sus orejas, cuello y cara
- El sol es más fuerte entre 10a y 4p, así que planee con anticipación con agua, sombreros y protector solar si planea estar afuera durante este tiempo
- Beba mucha agua cuando esté jugando afuera. Es más probable que sude a medida que se vuelva más agradable en el exterior y no quiere enfermarse si está deshidratado o si se sobrecalienta.

## Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

De **Julia Dewey, MD (Pediatra)**, en Internal Medicine and Pediatrics

*"La seguridad del asiento infantil para el automóvil es muy importante y una de las maneras más fáciles de mantener a los niños seguros. Adultos: ¡SIEMPRE usen el cinturón de seguridad para dar un buen ejemplo a sus hijos! Los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero, ya que en el asiento delantero la bolsa de aire puede lesionar gravemente a una persona pequeña. Los asientos elevados están obligados por ley hasta que los niños pesen más de 80 lb o más de 4 pies y 9 pulgadas. [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org) tiene una excelente sección sobre seguridad de asientos infantiles para el automóvil para obtener más información".*

## Rincón del

¡Marzo es el mes nacional de la nutrición! ¡Celebre este mes al tratar de incorporar más frutas y verduras en sus comidas y bocadillos, y sea creativo con sus recetas!

Bienestar

## Oportunidades para Usar el Gimnasio Gratuitamente

Horas Abiertas de Natación: Marzo

Jefferson High School

(700 West Milwaukee St. Jeff., WI)

Railyard Fitness: Marzo

Barrie Elementary School

(1000 Harriette St. Fort

Atkinson, WI)

Marzo 3, 10, 17, 24

2p-4p

¡GRATIS!

Marzo 10 y 24

1p-3p

¡GRATIS!

Horas Abiertas de Natación: Marzo

Waterloo High School

(865 N. Monroe St. Waterloo, WI)

Martes, Sábado, Domingo

Horas Varían

Visite a [www.waterloo.k12.wi.us/community/pool](http://www.waterloo.k12.wi.us/community/pool)



FortHealthCare.com





# Backpack News

TEENS

March 2019

## Sun Safety

As Spring is right around the corner, it's not too early to be talking about sun safety. Warmer temperatures mean you are (hopefully!) spending more time outside with friends, family and your sports team. While spending time in the sun can be beneficial with getting fresh air and vitamin D, there's a few tips to remember when you are going to be outside for long periods of time.

### Sunscreen

Sunscreen is important to wear because it prevents sunburn, and can help to protect your skin from skin damage. It's recommended that your sunscreen is at least an SPF of 30 or higher, it's "broad spectrum" (which means it protects against both UVA and UBA rays), and that it's water and sweat resistant.

Make sure to apply sunscreen often during the time you're in the sun (every 1 ½ to 2 hours), and don't forget your face, ears, neck and lower back.

### Sun Smart

The sun is strongest and brightest between 10a and 4p, and during this time it's especially important to remember sunscreen, hats, sunglasses, and being conscientious of sun exposure. Remember, even cloudy/overcast and cool days can still cause unexpected sunburn and skin damage.

### Double-Check Medicines

Some medicines can make skin more sensitive to UV rays, and it's important to talk to you Health Care Provider if there are any risks with the medications you take and sun sensitivity. If you are susceptible to sunburn or other sun-related risks, take extra precautions when planning to be in the sun.

### Treating a Sunburn

Sunburn is painful, and leaves your skin feeling hot, itchy and "tight". If you do get sunburned:

- Take a cool bath or shower, or gently apply a cool, wet washcloth to the skin
  - Apply aloe vera to sunburned areas
- Apply a moisturizing cream to rehydrate the skin and treat itching

*If the sunburn is severe and blisters develop, call your Health Care Provider right away!*

## Tanning Concerns

To many people, having the perfect "summer glow" is something they want all year round, but can cause health concerns later in life.

UVA rays are what cause people to tan. The rays penetrate the lower layers of the skin which triggers the body to produce melanin, which means = darker skin.

UVA rays may damage a person's immune system, and it can lead to melanoma, which is the most serious type of skin cancer. Exposure to the 'other' type of rays (UVB) can increase your risk of getting two other types of skin cancer—basal and squamous cell carcinoma.

A safe, inexpensive way to achieve the bronzed look is to use a sunless self-tanner, but, don't forget to still use sunscreen when you're outside!

## Healthcare Provider Tip of the Month

From **Julia Dewey, MD (Pediatrician),** at Internal Medicine and Pediatrics

*"It feels great to get outside and see the sun after a long dark Wisconsin winter. But even if it's still cold, if the sun is out then you need sunscreen! Don't forget to pack sunscreen with SPF 30 or higher if you're heading somewhere warm for spring break. Certain medications - particularly for acne - can cause sun sensitivity, so if you take any of these medications, pay extra attention to using sunscreen and avoiding excessive sun exposure."*

## Wellness

Doctors and Physical Therapists recommend that students carry no more than 10%-15% of their body weight in their backpacks.

Weigh your backpack to get an idea of what the proper weight for you should be, and if you are carrying too much in your pack.

Corner

## 5 Reasons to Pack your Lunch

1. Control: You know exactly what you're eating
2. Variety: You can keep your lunches fresh and exciting
3. Energy: Packing your lunch allows you to bring a lunch and snacks that will power you through the day—think lean protein and carbohydrates
4. \$\$\$\$: Packing a good lunch and snacks will keep you from visiting the vending machine or fast-food after school.
5. Nostalgia: You can relive your elementary days with a good old PB & J or something your mom used to pack.



[FortHealthCare.com](http://FortHealthCare.com)



# Noticias de Mochila

Marzo 2018

Adolescentes

## Protección Contra el Sol

Como la primavera está a la vuelta de la esquina, no es demasiado temprano para hablar sobre la protección solar. Las temperaturas más cálidas significan que (¡ojalá!) pasará más tiempo afuera con amigos, familiares y su equipo deportivo. Si bien pasar el tiempo bajo el sol puede ser beneficioso para respirar aire fresco y conseguir vitamina D, hay algunos consejos que debe recordar cuando va a estar afuera por largos períodos de tiempo.

### Protector Solar (Bloqueador)

Es importante usar protector solar porque previene las quemaduras solares y puede ayudar a proteger su piel del daño. Se recomienda que su protector solar tenga al menos un SPF de 30 o más, se de "amplio espectro" (lo que significa que protege contra los rayos UVA y UBA) y que sea resistente al agua y al sudor.

Asegúrate de aplicar protector solar con frecuencia durante el tiempo que estés bajo el sol (cada 1½ a 2 horas), y no olvides tu cara, orejas, cuello y espalda baja.

### Informarse Acerca del Sol

El sol es más fuerte y más brillante entre 10a y 4p, y durante este tiempo es especialmente importante recordar el protector solar, los sombreros, las gafas de sol y estar atento a la exposición al sol. Recuerde, incluso los días nublados / nublados y fríos pueden causar quemaduras solares inesperadas y daños en la piel.

### Revisar los Medicamentos

Algunos medicamentos pueden hacer que la piel sea más sensible a los rayos UV, y es importante hablar con su proveedor de atención médica si existe algún riesgo con los medicamentos que toma y la sensibilidad al sol. Si es susceptible a quemaduras solares u otros riesgos relacionados con el sol, tome precauciones adicionales cuando planea estar bajo el sol.

### Tratando una Quemadura de Sol

La quemadura solar es dolorosa y deja su piel con una sensación de calor, de picazón y "tensa". Si se quema al sol:

- Tome un baño o una ducha fría, o aplique suavemente una toallita húmeda y fría sobre la piel.
  - Aplique aloe vera en áreas quemadas por el sol.
  - Aplique una crema hidratante para rehidratar la piel y tratar la picazón.

*Si la quemadura solar es grave y se desarrollan ampollas, llame a su proveedor de atención médica de inmediato!*

## Preocupaciones del Broncear

Para muchas personas, tener el "resplandor veraniego" perfecto es algo que desean todo el año, pero pueden causar problemas de salud en el futuro.

Los rayos UVA son los que hacen que las personas se bronceen. Los rayos penetran en las capas inferiores de la piel, lo que provoca que el cuerpo produzca melanina, lo que significa = piel más oscura.

Los rayos UVA pueden dañar el sistema inmunológico de una persona y provocar melanoma, que es el tipo más grave de cáncer de piel. La exposición al "otro" tipo de rayos (UVB) puede aumentar su riesgo de contraer otros dos tipos de cáncer de piel: el carcinoma de células basales y de escamo celular.

Una forma segura y económica de lograr el aspecto bronceado es usar un autobronceador sin sol, pero, ¡no olvide usar protector solar cuando esté afuera!

## Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

**De Julia Dewey, MD (Pediatra), en Internal Medicine and Pediatrics**

*"Se siente muy bien salir y ver el sol después de un largo y oscuro invierno en Wisconsin. Pero incluso si hace frío, si sale el sol, entonces necesita protector solar. No olvide empacar protector solar con SPF 30 o superior si lo hace". "Ciertos medicamentos, especialmente para el acné, pueden causar sensibilidad al sol, por lo que si toma alguno de estos medicamentos, preste especial atención al uso de protector solar y evite la exposición excesiva al sol".*

## Rincón del

Los doctores y los fisioterapeutas recomiendan que los estudiantes no carguen más del 10% -15% de su peso corporal en sus mochilas.

Pese su mochila para tener una idea de cuál debe ser el peso adecuado para usted y si está cargando demasiado en su mochila.

Bienestar

## 5 Razones para Empacar su Almuerzo

1. Control: sabes exactamente lo que estás comiendo
2. Variedad: puedes mantener tus almuerzos frescos y variados
3. Energía: preparar su almuerzo le permite llevar un almuerzo y bocadillos que lo impulsarán a lo largo del día: piense en proteínas magras y carbohidratos
4. \$\$\$\$: preparar un buen almuerzo y bocadillos evitará que visite la máquina expendedora o la comida rápida después de la escuela
5. Nostalgia: puedes revivir tus días de primaria con algo que tu mamá solía empacar.

Fort HealthCare  
FOR HEALTH

FortHealthCare.com