



THANK YOU VETERANS

Students and staff gave thanks to veterans during our Veterans Day Program on November 9th. This event was open to all local veterans. Members of the Palmyra American Legion Post were among the honored guests. Local BSA Pack and Troop 14 members presented and retired the colors. Our 4th grade classes presented a skit called "The ABC's of Veterans Day." After the program, guests were invited to the library for a reception. This annual tradition is a wonderful way for students and staff to recognize and honor those who sacrificed for our country. Thank you to all present and past Veterans!!



"STUFF THE BUS" EVENT FOR OUR FOOD PANTRY!

November found students at PES working hard for a good cause. In conjunction with Lori Garlock of Banco Insurance and First Citizen's Bank of Palmyra, PES helped with the "Stuff the Bus" event. Our families donated over 1,700 items to help our Palmyra residents. What a great showing of caring and kindness!

Pizza parties were donated by Banco Insurance of Palmyra and First Citizen's Bank of Palmyra for Miss Kreuziger's 5K class and Mrs. Taylor's second grade class! They were the top two classes that brought in over 500 items!!





BREAKFAST BUDDIES

Our first "Breakfast Buddies" event was held Wednesday, November 7. PES hosted approximately 125 people. Students and their special buddies came and enjoyed breakfast (donated in part by Dunkin Donuts and Starbucks) and completed at-your-seat STEAM activities. This event is the first in a series of community engagement events PES will be hosting this year. Thank you to everyone who attended.



STAR STUDENTS FOR THE MONTH OF NOVEMBER

Mrs. Bartkiewicz's Class
Charlie Czesinski

Miss Kreuziger's Class
Jesse Gallegos

Mrs. Bayley's Class
Hailey Lindbloom

Mrs. Taylor's Class
Joseph Thayer

Mrs. Adsit's Class
Keagan Feiker

Miss Dankmeyer's Class
Edgar Arreguin

Mrs. Muth's Class
Jillian Jaquith

Mr. Knoot's Class
Sophia Lean

Miss Wedel's Class
Gabe Wendt

Mrs. Peterson's Class
Anthony Stark

Mrs. Rossman's Class
Oscar Schmid

Mrs. Dobberstein (Art)
Dazzalin Dill

Mr. Davey's (Phy. Ed.)
Jack Thomas

Miss Mickelson (Music)
Auralia Tortomasi

Miss Pfaff (Band)
Stephanie Walters





Backpack News



December 2018

Winter Sport Safety

Winter in Wisconsin is full of activities that will keep kids busy, and having fun. It's also important to remember safety to avoid injuries, and prevent being sidelined while other kids play in the snow.

Staying Warm

By wearing the right gear when playing in the cold and snow, kids can spend more time having fun outside and being comfortable. By incorporating different layers of clothing, warm socks, hats, scarves and gloves, the risk of cold-related illnesses and frostbite are decreased, which means more time for fun!

Sledding

Sledding is a great winter activity, but has a few safety reminders to go with:

- Kids should only use sleds that are free of sharp/jagged edges or broken parts.
- Pick hills that are designated for sledding, and an area that is free of trees, bushes, buildings, rocks, roads, cars, and other obstacles.
- If kids/siblings are sledding together, be aware of the weight limit on the sleds
- Kids should never ride on a sled that is being pulled by a car, truck or snowmobile

Skating

Ice skating or playing hockey is a great way for kids to get some exercise, and should ONLY be done on approved ice. It's also important to make sure ice skates fit your kids properly, and are snug but not too tight. Other tips for skating include:

- If playing hockey, make sure the proper padding and helmets are worn
 - Encourage kids to skate in the same direction as others
- Make sure kids don't skate or play with candy or gum in their mouths

Skiing/Snowboarding

When skiing or snowboarding, properly fitted skis, boards, goggles and helmets are important to ensure safety and comfortable movement. It may be a good idea to have your child take a few lessons before hitting the slopes to learn proper form and skills like turning and stopping.

Online Safety

With more and more kids having cell-phones, tablets, and other devices, it's important to discuss online safety and ways to protect yourself when surfing the web.

Guard your passwords

Identity theft is a growing concern, and passwords should be protected, and not told to anyone. Avoid questionable sites, and set parameters on your computer.

Online bullying

Online bullying is becoming more common, and is mean and hurtful. Bullying in any form should be reported to a parent, teacher/school or the authorities if it is happening.

Always report strange online behavior

Some sites allow people to make "friends" with people they know, but sometimes it could be with people they don't know. Never agree to meet up with an online friend or give out personal information about yourself or your family. Always report odd requests to a parent, teacher or the authorities.

Fort Healthcare Provider Tip of the Month

From Miranda DeThier, PA, at the Jefferson Clinic:

"Hiking or snowshoeing is a great way to be active in winter; your heart gets a great workout trekking through the snow. It is fun to see the local parks and trails covered in snow and hunt for evidence of animal prints along the way."

Wellness

Cold and flu season is here! Cover your nose and mouth with a tissue or sleeve if you need to cough or sneeze, and remember to wash your hands often!



Fort HealthCare Love Lights Tree Lighting Ceremony

Stop by the Fort Memorial Hospital on Tuesday December 4th at 6:30pm for the annual tree lighting ceremony to celebrate the Love Lights campaign.

Special music, refreshments and a visit from Santa will be provided at this family-friendly event.

All are welcome to attend.

FortHealthCare.com

Seguridad en los Deportes del Invierno

El invierno en Wisconsin está lleno de actividades que mantendrán a los niños ocupados y divirtiéndose. También es importante recordar la seguridad para evitar lesiones y evitar ser marginalizado mientras otros niños juegan en la nieve.

Mantenerse Caliente

Al usar el equipo adecuado cuando juega en el frío y en la nieve, puede pasar más tiempo divirtiéndose al aire libre y sentirse cómodo. Al incorporar diferentes capas de ropa, calcetines cálidos, sombreros, bufandas y guantes, se reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con el frío y la congelación, lo que significa más tiempo para divertirse.

Trineo

El trineo es una gran actividad de invierno, pero tiene algunos recordatorios de seguridad para acompañarlo:

- Los niños solo deben usar trineos que no tengan bordes afilados o dentados o partes rotas.
- Elija las colinas designadas para trineos y un área libre de árboles, arbustos, edificios, rocas, carreteras, automóviles y otros obstáculos.
- Si los niños / hermanos andan en trineo juntos, tenga en cuenta el límite de peso en los trineos.
- Los niños nunca deben viajar en un trineo tirado por un automóvil, camión o motonieve.

Patínaje sobre Hielo

Patinar sobre hielo o jugar al hockey es una excelente manera para que los niños hagan algo de ejercicio, y SOLAMENTE se debe hacer sobre hielo aprobado. También es importante asegurarse de que los patines de hielo le quepan adecuadamente a sus hijos y que estén ajustados pero no demasiado apretados. Otros consejos para patinar incluyen:

- Si juega al hockey, asegúrese de usar los protectores y los cascos adecuados.
 - Anime a los niños a patinar en la misma dirección que otros.
- Asegúrate de que los niños no patinen o jueguen con caramelos o chicles en la boca.

Esquí / Snowboard

Cuando se esquía o se practica el snowboard, los esquís, tablas, gafas y cascos ajustados correctamente son importantes para garantizar la seguridad y el movimiento cómodo. Puede ser una buena idea que su hijo tome algunas lecciones antes de ir a las pistas para aprender la forma y las habilidades adecuadas, como girar y detenerse.

Seguridad en el Internet

Con más y más niños teniendo teléfonos celulares, tabletas y otros dispositivos, es importante hablar sobre la seguridad en línea y las formas de protegerse cuando navega por la red.

• Proteja sus Contraseñas

El robo de identidad es una preocupación cada vez mayor, y las contraseñas deben protegerse y no revelarse a nadie. Evite los sitios cuestionables y configure los parámetros en su computadora.

• Intimidación/Acoso en el Internet

El acoso en línea se está volviendo más común, y es cruel e hiriente. El hostigamiento en cualquier forma debe ser reportado a un padre, maestro / escuela o a las autoridades si está sucediendo.

• Siempre Reporte si Observa Comportamiento Extraño en el Internet.

Algunos sitios permiten a las personas hacer "amigos" con personas que conocen, pero a veces puede ser con personas que no conocen. Nunca acepte reunirse con un amigo del Internet o divulgar información personal sobre usted o sobre su familia. Siempre informe a un padre, maestro o a las autoridades sobre las solicitudes extrañas.

Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud de Fort Healthcare

De **Miranda DeThier, Asistente Certificado para Ejercer la Medicina (PA, por sus siglas en inglés)** en el Jefferson Clinic :

"Senderismo/ir de excursión con o sin raquetas de nieve es una excelente manera de estar activo en el invierno; Tu corazón consigue un gran ejercicio como resultado de las caminatas por la nieve. Es divertido ver los parques y senderos locales cubiertos de nieve y buscar evidencias de huellas de animales en el camino."

Rincón del

iLa temporada de la gripe y del resfrío está aquí! Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o una manga si necesita toser o estornudar, y recuerde lavarse las manos con

Bienestar

Fort HealthCare Love Lights (Luces de Amor) Ceremonia de Iluminación del Árbol

Pase por el Fort Memorial Hospital el martes 4 de diciembre a las 6:30 pm para la ceremonia anual de iluminación del árbol para celebrar la campaña Love Lights.

Música especial, refrigerios y una visita de Santa se brindarán en este evento familiar.



Backpack News

TEENS

December 2018

Winter Sport Safety

Winter in Wisconsin is full of activities that will keep you busy, and having fun. It's also important to remember safety to avoid injuries, and prevent being sidelined while other kids play in the snow.

Staying Warm

By wearing the right gear when playing in the cold and snow, you can spend more time having fun outside and being comfortable. By incorporating different layers of clothing, warm socks, hats, scarves and gloves, the risk of cold-related illnesses and frostbite are decreased, which means more time for fun!

Sledding

Sledding is a great winter activity, but has a few safety reminders to go with:

- Only use sleds that are free of sharp/jagged edges or broken parts.
- Pick hills that are designated for sledding, and an area that is free of trees, bushes, buildings, rocks, roads, cars, and other obstacles.
- If you are sledding together with friends, be aware of the weight limit on the sleds
- Never ride on a sled that is being pulled by a car, truck or snowmobile

Skating

Ice skating or playing hockey is a great way to get exercise, and should ONLY be done on approved ice. It's also important to make sure ice skates fit properly, and are snug but not too tight. Other tips for skating include:

- If playing hockey, make sure the proper padding and helmets are worn
 - Skate in the same direction as others
 - Don't skate or play with candy or gum in their mouths

Skiing/Snowboarding

When skiing or snowboarding, properly fitted skis, boards, goggles and helmets are important to ensure safety and comfortable movement. It may be a good idea to take a few lessons before hitting the slopes to learn proper form and skills like turning and stopping.

Using Earbuds the Right Way

Hearing loss from earbuds is an example of a condition called noise-induced hearing loss (NIHL) and unfortunately, the damage is irreversible.

It's important to see your Health Care Provider if you start having signs of hearing loss, such as:

- Ringing, buzzing, roaring after hearing a loud noise
- Muffling or distortion of sounds

The good news is that NIHL is preventable, and there's a few tips to keep your hearing in check:

- Listen to music/movies/video games at no more than 60% max volume
- Limit the amount of time you spend with earbuds to 60 minutes
- Noise-cancelling headphones can help you block out other noises which means, you don't have to turn up the volume as much

Healthcare Provider Tip of the Month

From Miranda DeThier, PA, at the Jefferson Clinic:

"Hiking or snowshoeing is a great way to be active in winter; your heart gets a great workout trekking through the snow. It is fun to see the local parks and trails covered in snow and hunt for evidence of animal prints along the way."

Wellness

Cold and flu season is here! Cover your nose and mouth with a tissue or sleeve if you need to cough or sneeze, and remember to wash your hands often!

Corner

Technology: 4 Ways to Reboot before bed

1. Log off of messaging apps, social media and email.
2. Turn off your phone or set to "Do Not Disturb" at night.
3. Remove your phone or tablet out of your room entirely.
4. Give yourself enough time before bed to disconnect from technology, and unwind.



Noticias de Mochila

Diciembre 2018

Adolescentes

Seguridad en los Deportes del Invierno

El invierno en Wisconsin está lleno de actividades que lo mantendrá ocupado y divertido. También es importante recordar la seguridad para evitar lesiones y evitar ser marginalizado mientras otros niños juegan en la nieve.

Mantenerse Caliente

Al usar el equipo adecuado cuando juega en el frío y la nieve, puede pasar más tiempo divirtiéndose al aire libre y sentirse cómodo. Al incorporar diferentes capas de ropa, calcetines cálidos, sombreros, bufandas y guantes, se reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con el frío y la congelación, lo que significa más tiempo para divertirse.

Trineo

El trineo es una gran actividad de invierno, pero tiene algunos recordatorios de seguridad para acompañarlo:

- Utilice únicamente trineos que no tengan bordes afilados o dentados o piezas rotas.
- Elija las colinas designadas para trineos y un área libre de árboles, arbustos, edificios, rocas, carreteras, automóviles y otros obstáculos.
- Si anda en trineo con amigos, tenga en cuenta el límite de peso de los trineos.
- Nunca viaje en un trineo que esté tirado por un automóvil, camión/camioneta o moto nieve.

Patinaje sobre Hielo

Patinar sobre hielo o jugar al hockey es una excelente manera de hacer ejercicio, y SÓLO debe hacerse sobre hielo aprobado. También es importante asegurarse de que los patines de hielo le quepan correctamente y que estén ajustados pero no demasiado apretados. Otros consejos para patinar incluyen:

- Si juega al hockey, asegúrese de usar los protectores y los cascos adecuados.
 - Patina en la misma dirección que los demás.
 - No patines ni juegues con caramelos o chicles en la boca.

Esquí / Snowboard

Cuando se esquía o se practica el snowboard, los esquís, tablas, gafas y cascos ajustados correctamente son importantes para garantizar la seguridad y el movimiento cómodo. Puede ser una buena idea tomar algunas lecciones antes de llegar a las pistas para aprender la forma y las habilidades adecuadas, como girar y detenerse.

Usando Auriculares de Manera Correcta

La pérdida de audición por los auriculares es un ejemplo de una condición llamada pérdida de audición inducida por ruido (NIHL, por sus siglas en inglés) y, lamentablemente, el daño es irreversible.

Es importante consultar a su proveedor de atención médica si comienza a tener signos de pérdida de audición, como:

- *Pitido, zumbido, rugido después de escuchar un fuerte ruido*
- *Silenciamiento o distorsión de los sonidos.*

La buena noticia es que NIHL se puede prevenir, y hay algunos consejos para mantener su audición controlada:

- *Escuche música/películas/videojuegos a no más del 60% del volumen máximo*
- *Limite a 60 minutos la cantidad de tiempo que pasa con los auriculares*
- *Los auriculares con cancelación de ruido pueden ayudarlo a bloquear otros ruidos, lo que significa que no tiene que subir el volumen tanto*

Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

De Miranda DeThier, Asistente Certificado para Ejercer la Medicina (PA, por sus siglas en inglés) en el Jefferson Clinic:

"Senderismo/ir de excursión con o sin raquetas de nieve es una excelente manera de estar activo en el invierno; Tu corazón consigue un gran ejercicio como resultado de las caminatas por la nieve. Es divertido ver los parques y senderos locales cubiertos de nieve y buscar evidencias de huellas de animales en el camino."

Rincón del

¡La temporada de la gripe y del resfrío está aquí! Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo o una manga si necesita toser o estornudar, y recuerde lavarse las manos con

Bienestar

Tecnología: 4 Maneras de

Reiniciar/Recomponerse Antes de Acostarse

1. Cierre la sesión de aplicaciones de mensajería, redes sociales y correo electrónico.
2. Apague su teléfono o configúrelo en "No molestar" por la noche.
3. Retire su teléfono o tableta de su habitación por completo.
4. Tómese el tiempo suficiente antes de acostarse para desconectarse de la tecnología y relajarse.