



Spooktacular



MONSTER



MASH



FUN!



FIREFIGHTERS VISIT PES TO TALK ABOUT FIRE SAFETY WITH THE STUDENTS!



HIGH SCHOOL STUDENTS VISIT PES FOR HOMECOMING



PANTHER



PRIDE!



PUMPKIN PARADE



October fun and Book Fair happening at the same time - what a great excuse to have a Pumpkin Parade!

This was our second year and the quality was AMAZING! We had Pout, Pout Fish, One of the Bad Guys, Yertle the Turtle and several more. We started with three judges and then added three more but all of the characters were so well done that we couldn't decide on only three. The panel of judges talked back and forth, and back and forth, and back and forth once more. Finally, we decided that they were all winners and each child that participated was given a \$3.00 coupon to spend at the book fair. Thank you to everyone who entered and the families that helped them with their creations! We can't wait to see what next year will bring.





STUFF THE BUS

Donate and support the Palmyra Food Pantry and the Palmyra Shoebox Project the week of November 5-9th.

Please bring in your non-perishable food items, school supplies, hygiene items, as well as individual cans and snack-sized items.

The top two classes bringing in the most items will receive a pizza party! Pizza parties will be supplied by Banco Insurance Agency and First Citizens State Bank of Palmyra.

Thank you for your support!!



STAR STUDENTS FOR THE MONTH OF OCTOBER

Mrs. Bartkiewicz's Class

Hadley Wenzel

Miss Kreuziger's Class

Audriana Williams

Mrs. Bayley's Class

Richard Niemi

Mrs. Taylor's Class

Mila Sockrider

Mrs. Dankmeyer's Class

Nathan Brodzik

Mrs. Adsit's Class

Ryleigh Rezeski

Mrs. Muth's Class

Gabriel Schaefer

Mr. Knoot's Class

Lee Roser

Miss Wedel's Class

Molly Czeshinski

Mrs. Peterson's Class

Alayna Kalvin-Salmela

Mrs. Rossman's Class

Belle Peterson

Miss Pfaff—Band

Monserrat Navarro

Mrs. Mickelson—Music

Addison Adsit

Mrs. Dobberstein—Art

Calista Gutierrez

Mr. Davey—Phy. Ed.

Sophia Lean





Backpack News

Kids

November 2018

Tobacco Stinks!

Smoking and using tobacco products is one of the worst things you can do to your body, and yet there are still kids who begin smoking and continue into adulthood.

There are different methods for using tobacco, and all carry risks and health concerns when used. These include:

- Cigarettes
- E-Cigarettes (*vape pens, hookahs*)
- Chewing Tobacco (*smokeless or spit tobacco*)

Kids begin using tobacco products for various reasons, and unfortunately many do not realize the health concerns that can come up after years of smoking, such as heart disease, lung disease and cancer. Because of the highly addictive chemical *nicotine* that is in cigarettes and smokeless tobacco, it is hard to kick the habit once started.

Some of the problems that can happen quickly with smoking include:

- Bad breath
- Yellow teeth
- Smelly clothes
- More colds/coughs
- Decrease ability to keep up in sports/gym class
 - Empty wallet due to the cost
 - Illegal to purchase underage

Parents can combat the temptation for kids to use tobacco products, and can use the following guidelines:

- Talk to kids over the years about the dangers of tobacco use
- Encourage kids to get involved in activities that prohibit smoking (sports or clubs)
 - Discuss ways to respond to peer pressure to smoke
- Explain the negatives of smoking, including health concerns, and cost
- Establish firm rules that exclude smoking and tobacco use in your home

Flu Shot Clinics

Jefferson County Health Services will be providing FREE flu shots to all students this fall. No appointment is necessary. See locations, dates and times below:

- Cambridge Nikolay Middle School
 - 211 South St.
 - Thursday Nov. 8
 - 4:30p-7p
- Fort Atkinson Middle School
 - 310 S. 4th St. E
 - Thursday Nov. 8
 - 4:30p-7p
- Jefferson West Elementary
 - 900 W. Milwaukee St.
 - Wednesday Nov. 14
 - 3:30p-5:30p
- Lake Mills High School
 - 615 Catlin Dr.
 - Thursday Nov. 15
 - 4p-7p

Healthcare Provider Tip of the Month

From Heidi Jennrich, Nurse Practitioner at Fort Atkinson Internal Medicine & Pediatrics and Johnson Creek:

"Smoking, vaping or juuling has long term effects on your child's health. 90% of smokers start before age 18, and it shortens your life by 13-14 years. You get early wrinkles, yellow teeth and bad breath. My best advice and motto is 'Don't Start!'"

Wellness

In the spirit of Thanksgiving, take a moment with your family to reflect on the people and experiences you have in your life that you are grateful and thankful for!

Corner

Frosty Rock Challenge

Join Fort HealthCare with the 6th annual Frosty Rock Challenge on Saturday November 10th. There is a kid's fun run, and for the adults, a 5k run/walk and a 12k run. More details can be found at www.forthhealthcare.com/frostyrocks. See Kid's fun run details below:

Kids Run: 9:00am
\$5 (\$5 for a t-shirt)

Starts/Finishes at the Fort Atkinson High School

Fort
HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com



Noticias de Mochila

Noviembre 2018

niños

¡El Tabaco Apesta!

Fumar y usar productos de tabaco es una de las peores cosas que puede hacerle a su cuerpo y, sin embargo, todavía hay niños que comienzan a fumar y continúan en la adultez.

Existen diferentes métodos para usar tabaco, y todos tienen riesgos y problemas de salud cuando se usan. Éstos incluyen:

- Cigarrillos
- E-Cigarettes (cigarrillos electrónicos, plumas/bolígrafos de vapeo, hookahs o narguiles)
- El tabaco de mascar (tabaco sin humo o tabaco para mascar)

Los niños comienzan a usar productos de tabaco por varias razones, desafortunadamente, muchos no se dan cuenta de los problemas de salud que pueden surgir después de años de fumar, como enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar y cáncer. Debido al químico altamente adictivo de nicotina que se encuentra en los cigarrillos y tabaco sin humo, es difícil dejar el hábito una vez iniciado.

Algunos de los problemas que pueden suceder rápidamente con fumar incluyen:

- El mal aliento
- Dientes amarillos
- Ropa maloliente
- Más resfriados / tos
- Disminuida capacidad de mantenerse en forma en la clase de deportes / gimnasia
 - Billetera vacía debido al costo
 - Ilegal comprar para menores de edad

Los padres pueden luchar contra la tentación para los niños a usar productos de tabaco, y pueden utilizar las siguientes directrices:

- Hable con los niños a lo largo de los años sobre los peligros del consumo de tabaco
- Aliente a los niños a involucrarse en actividades que prohíben fumar (deportes o clubes)
 - Discuta formas de responder a la presión de los compañeros para fumar
 - Explique los aspectos negativos del tabaquismo, incluyendo los problemas de salud y el costo
- Establezca reglas firmes que excluyan el fumar y el uso de tabaco en su hogar

Clinicas de Vacuna Contra la Gripe

Los Servicios de Salud del Condado de Jefferson proporcionará vacunas GRATUITAS contra la gripe a todos los estudiantes este otoño. No es necesario hacer cita. Ver ubicaciones, fechas y horarios a continuación:

- Cambridge Nikolay Middle School
 - 211 South St.
 - Jueves Nov. 8
 - 4:30p-7p
- Fort Atkinson Middle School
 - 310 S. 4th St. E
 - Jueves Nov. 8
 - 4:30p-7p
- Jefferson West Elementary
 - 900 W. Milwaukee St.
 - Miércoles Nov. 14
 - 3:30p-5:30p
- Lake Mills High School
 - 615 Catlin Dr.
 - Jueves Nov. 15
 - 4p-7p

Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

De Heidi Jennrich, Enfermera Profesional en Fort Atkinson Internal Medicine & Pediatrics (Medicina Interna y Pediatría), y Johnson Creek:

"Fumar, vapear o "juuling" tienen efectos a largo plazo en su salud. El 90% de los fumadores comienzan antes de los 18 años y acorta su vida entre 13 y 14 años. Tendrá arrugas tempranas, dientes amarillos y mal aliento. Mi mejor consejo y lema es ¡No pieceses!"

Rincón del Bienestar

En el espíritu de Acción de Gracias, ¡tómese un momento con su familia para reflexionar sobre las personas y las experiencias que tiene en su vida de las cuales da gracias y está agradecido!

Desafío de Frosty Rock

Únase a Fort HealthCare para el 6to Desafío anual de Frosty Rock el sábado 10 de noviembre. Hay un "kids fun run" (carrera divertida para los niños), y para los adultos, una carrera / caminata de 5ky una carrera de 12k. Se pueden encontrar más detalles en www.forthhealthcare.com/frostyrocks. Vea los detalles del Kid's fun run a continuación:

Kids Run (Carrera para Niños): 9:00am
\$5 (\$5 para una camiseta)
Empieza / Termina en Fort Atkinson High School

Fort HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com

Backpack News

TEENS

November 2018

Vaping/Juuling

One of the newest hypes with teens and adults is using E-cigarettes, or 'vaping'. These are battery-powered devices that use cartridges filled with a liquid that contains nicotine, flavorings and other chemicals. The device converts the liquid into a vapor, which is inhaled. The latest e-cigarette device, the Juul, looks like a flash drive and can be charged in a computer's USB port. It makes less smoke than other devices, and delivers nicotine levels that are similar to a cigarette.

Because these devices do not burn tobacco, you don't inhale the same amounts of tar, carbon monoxide, and other chemicals that you would with a regular cigarette, which leads people to believe they are 'healthier', however, they still carry health risks.

These devices still contain nicotine, which is absorbed into your body through your lungs. This drug is highly addictive, and affects your brain, nervous system and heart. Over time, nicotine use can lead to serious medical conditions such as heart disease, blood clots, and stomach ulcers.

Kicking the Habit

If you are a smoker, going from cigarettes to e-cigarettes probably are not your best option because they still contain nicotine and they mimic the habit much more than other quitting options, like gum or patches. There are many helpful options available to you when you choose to quit (check out <https://smokefree.gov> or <http://www.lung.org> or talk to your Primary Care Provider), but you can also use these steps:

- **Make a specific plan**

Set a quit date, make a goal to decrease cigarette use daily

- **Stay busy**

Find activities that you enjoy, and be conscientious around times that you normally would smoke

- **Delay giving in to a craving**

It can be easier to say "wait" than to tell yourself no

- **Keep focused on why you want to quit**

Write down all of the reasons why it matters to you, and read the list often

- **Get support**

Turn to a family member or counselor for support and extra guidance

Smart Snacking

Between school, homework, sports, after-school jobs and being with friends, it can feel like there's no time for healthy eating, so fast food or the vending machine is an easy go-to for snacks.

When you have a hectic schedule, it's even more important to be fueling your body with good food options that include complex carbohydrates, protein and fiber.

Good snack options that are easy to transport are:

- String cheese
- Peanut butter and celery
- Pita/veggies and hummus
- Hard boiled eggs
- Homemade trail mix

Healthcare Provider Tip of the Month

From **Heidi Jennrich, Nurse Practitioner at Fort Atkinson Internal Medicine & Pediatrics and Johnson Creek:**

"Smoking, vaping or juuling has long term effects on your health. 90% of smokers start before age 18, and it shortens your life by 13-14 years. You get early wrinkles, yellow teeth and bad breath. My best advice and motto is 'Don't Start!' and 'Save the money you'd be spending on smoking towards college!'"

Wellness

In the spirit of Thanksgiving, take a moment with your family to reflect on the people and experiences you have in your life that you are grateful and thankful for!

Corner

5 Ways to Beat Pre-Performance Nerves with Sports & Tests

1. Be Prepared
2. Psych yourself up
3. Learn ways to relax
4. Don't be afraid of nerves and feeling nervous
5. Look after yourself

Fort HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com

Noticias de Mochila

Adolescentes

Noviembre 2018

Vaping/Juuling (Vapear/Fumar Cigarrillos Electrónicos)

Una de las más recientes modas con adolescentes y adultos es el uso de cigarrillos electrónicos o "vaping". Se trata de dispositivos alimentados por batería que utilizan cartuchos llenos de un líquido que contiene nicotina, aromatizantes y otros productos químicos. El dispositivo convierte el líquido en vapor, que se inhala. El último dispositivo de cigarrillo electrónico, el Juul, parece una unidad flash y se puede cargar en el puerto USB de una computadora. Hace menos humo que otros dispositivos y proporciona niveles de nicotina similares a los de un cigarrillo.

Debido a que estos dispositivos no queman tabaco, usted no inhala las mismas cantidades de alquitrán, monóxido de carbono y otros químicos que usaría con un cigarrillo común, lo que lleva a las personas a creer que son "más saludables", sin embargo, todavía tienen riesgos a la salud.

Estos dispositivos aún contienen nicotina, que se absorbe en el cuerpo a través de los pulmones. Este medicamento es altamente adictivo y afecta tu cerebro, sistema nervioso y corazón. Con el tiempo, el uso de la nicotina puede provocar afecciones médicas graves, como enfermedades del corazón, coágulos de sangre y úlceras estomacales.

Dejando el hábito

Si usted es fumador, pasar de cigarrillos a cigarrillos electrónicos probablemente no sea su mejor opción, ya que todavía contienen nicotina e imitan el hábito mucho más que otras opciones para dejar de fumar, como chicles o parches. Hay muchas opciones útiles disponibles cuando decide dejar de fumar (consulte <https://smokefree.gov> o <http://www.lung.org> o hable con su Proveedor de Atención Primaria), pero también puede seguir estos pasos:

- Haga un plan específico

Establezca una fecha para dejar de fumar, haga una meta para disminuir el consumo diario de cigarrillos

- Manténgase ocupado

Encuentre actividades que le gusten, y sea concienzudo con respecto a las horas en que normalmente fumaría

Demora en ceder a un deseo

Puede ser más fácil decirse que "espere" que decirse que no

- Mantente enfocado en por qué deseas dejar de fumar

Escriba todas las razones por las que le importa y lea la lista a menudo

Obtenga apoyo

Diríjase a un familiar o a un consejero para obtener apoyo y orientación adicional.

Los Refrigerios Inteligentes

Entre la escuela, las tareas, los deportes, los trabajos después de la escuela y estar con amigos, puede parecer que no hay tiempo para una alimentación saludable, por lo que la comida rápida o la máquina expendedora son fáciles de conseguir para los refrigerios.

Cuando tienes un horario agitado, es incluso más importante alimentar tu cuerpo con buenas opciones alimenticias que incluyen carbohidratos complejos, proteínas y fibra.

Buenas opciones de refrigerios que son fáciles de transportar son:

- Queso de hebra
- Mantequilla de maní y apio
- Pita / verduras y hummus
 - Huevos duros
- Mezcla de frutos secos

Consejo del Mes del Proveedor de Servicios de Salud

De Heidi Jennrich, Enfermera Profesional en Fort Atkinson Internal Medicine & Pediatrics (Medicina Interna y Pediatría), y Johnson Creek:

"Fumar, vapear o 'juuling' tienen efectos a largo plazo en su salud. El 90% de los fumadores comienzan antes de los 18 años y acorta su vida entre 13 y 14 años. Tendrá arrugas tempranas, dientes amarillos y mal aliento. Mi mejor consejo y lema es 'No empiece' y 'Ahorre el dinero que gastaría en fumar para la universidad!'"

Rincón del

En el espíritu de Acción de Gracias, ¡tómese un momento con su familia para reflexionar sobre las personas y las experiencias que tiene en su vida de las cuales da gracias y está agradecido!

Bienestar

5 maneras de Vencer a los Nervios que Pueden Surgir Previo al Rendimiento de Deportes y Pruebas

1. Esté preparado
2. Mentalícese
3. Aprenda maneras de relajarse
4. No tenga miedo a los nervios y a sentirse nervioso
5. Cuide de sí mismo

Fort HealthCare
FOR HEALTH

FortHealthCare.com