

BACK ²⁰²⁵ TO SCHOOL

BUILDING HEALTHY ROUTINES

As the new school year begins, it's the perfect time to establish routines that promote health and wellness for you and your family.

A well-balanced routine can set the tone for a successful and stress-free year.

Here are a few tips to get you started!



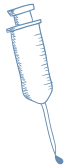
Schedule Back-to-School Physicals

Before the school bell rings, make sure your child has a thorough physical exam. These check-ups can catch any health concerns early and ensure they're ready to tackle the new academic year.



Build a Comprehensive Medical History

Keeping track of your child's health history, including allergies, previous illnesses, and any ongoing treatments, is vital. This information helps healthcare providers deliver the best care and tailor any necessary treatments.



Strengthen Immunity with Vaccines

Vaccinations are an important part of maintaining your child's health and preventing the spread of illness. Check with your pediatrician to ensure your child is up-to-date on required and recommended vaccines.

Prioritize Sleep

A consistent bedtime routine helps children get the rest they need to stay focused and energized throughout the day.

Plan Balanced Meals

Provide nutritious meals and snacks to support their growing bodies and minds.

Stay Active

Encourage regular physical activity to boost overall health and manage stress.

Schedule Downtime

Ensure your child has time for relaxation and hobbies to maintain a healthy balance between schoolwork and leisure.



Get a head start on these important aspects to make this school year smooth and healthy!



ELITE MEDICAL
Health & Wellness Center

Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

www.emhw.center

De Vuelta **2025** A LA Escuela

Con el inicio del nuevo año escolar, es el momento perfecto para establecer rutinas que promuevan la salud y el bienestar para ti y tu familia.

Una rutina bien equilibrada puede sentar las bases para un año exitoso y sin estrés.

¡Aquí tienes algunos consejos para comenzar!



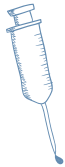
Programa los exámenes físicos de regreso a la escuela

Antes de que suene el timbre de la escuela, asegúrate de que tu hijo reciba un examen físico completo. Estos chequeos pueden detectar cualquier problema de salud a tiempo y asegurar que esté listo para enfrentar el nuevo año académico.



Construye un historial médico completo

Mantener un registro detallado de la salud de tu hijo, incluyendo alergias, enfermedades anteriores y tratamientos en curso, es fundamental. Esta información ayuda a los proveedores de salud a ofrecer el mejor cuidado posible y adaptar cualquier tratamiento necesario.



Refuerza la inmunidad con vacunas

Las vacunas son una parte importante para mantener la salud de tu hijo y prevenir la propagación de enfermedades. Consulta con tu pediatra para asegurarte de que tu hijo esté al día con las vacunas obligatorias y recomendadas.

Prioriza el sueño

Una rutina de acostarse consistente ayuda a los niños a descansar lo necesario para mantenerse enfocados y con energía durante todo el día.

Mantente activo

Fomenta la actividad física regular para mejorar la salud general y manejar el estrés.

Planifica comidas equilibradas

Ofrece comidas y bocadillos nutritivos para apoyar el crecimiento de sus cuerpos y mentes.

CONSTRUYENDO RUTINAS SALUDABLES

Programa tiempo de descanso

Asegúrate de que tu hijo tenga tiempo para relajarse y disfrutar de sus pasatiempos, manteniendo un equilibrio saludable entre el trabajo escolar y el tiempo libre.



¡Empieza con anticipación en estos aspectos importantes para que este año escolar sea fluido y saludable!



ELITE MEDICAL
Health & Wellness Center

Healing Hands & Caring Hearts

Elite Medical Health & Wellness Center
21065 E Trimmer Springs Rd., Sanger, CA 93657

559.554.1577

www.emhw.center