EGLING NEWSLETTER

WEEK OF NOV 09

Message from the Office

PRINCIPAL'S MESSAGE

Egling Families,

As the weather cools down and everyone spends more time indoors, germs can spread a lot faster, making it easy to catch a cold or flu. Staying healthy this season comes down to a few simple daily habits: wash your hands frequently with soap and water (especially before eating!), drink plenty of water, and aim for 8 to 10 hours of sleep every night so your immune system stays strong. Don't forget to keep moving, too—whether that means bundling up for a quick walk outside, stretching, or doing a fun indoor workout, staying active gives your brain and body the energy boost they need to power through the season!

Have a great weekend,

Erika Lemenager, Principal

Important Reminders

- If your student is absent please be sure to report their absence to the office. You can call, email ialaniz@colusa.k12.ca.us, or Parent Square Itzel Alaniz to report the absence.

Upcoming Events

- 11/9 - Boys Soccer vs Sycamore
- 11/10 - Boys Soccer & Girls Basketball @ Brittan
- 11/11 - Veterans Day - No School
- 11/12 - Boys Soccer & Girls Basketball @ Live Oak
- 11/13 - EMS Spriit Day
- 11/13 - Trimester 1 ends

EGLING
HOJA INFORMATIVA

SEMANA DE 9 DE NOVIEMBRE

Mensaje de la Oficina

MENSAJE DEL DIRECTOR

Familias de Egling,

Con la llegada del frío y al pasar más tiempo en casa, los gérmenes se propagan con mayor rapidez, facilitando el contagio de resfriados y gripe. Mantenerse sano esta temporada se reduce a unos sencillos hábitos diarios: lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón (¡sobre todo antes de comer!), beber mucha agua y dormir entre 8 y 10 horas cada noche para fortalecer el sistema inmunitario. No olvides mantenerte activo: ya sea dando un paseo al aire libre, haciendo estiramientos o un entrenamiento divertido en casa, mantenerte en forma le da a tu mente y a tu cuerpo la energía que necesitan para afrontar la temporada.

Que tengas un buen fin de semana,

Erika Lemenager, Directora

Recordatorios importantes

- Si su hijo/a falta a clase, por favor, notifique su ausencia a la oficina. Puede llamar, enviar un correo electrónico a ialaniz@colusa.k12.ca.us o comunicarse con Itzel Alaniz en Parent Square para informar la ausencia.

Próximos eventos

- 11/9 - Fútbol masculino contra Sycamore
- 11/10 - Fútbol masculino y baloncesto femenino en Brittan
- 11/11 - Día de los Veteranos - No hay clases
- 11/12 - Fútbol masculino y baloncesto femenino en Live Oak
- 11/13 - Día del Espíritu de los Servicios Médicos de Emergencia
- 11/13 - Finaliza el primer trimestre