



Trojan Talk

www.windthorstisd.net



Breakfast

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep – 6 No School	Sep - 7 BREAKFAST PIZZA MUFFIN,BLUEBERRY ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts STRAWBERRY YOGURT CRAISINS BANANAS	Sep - 8 GLAZED DONUT OATMEAL ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts BANANAS CRAISINS APRICOT HALVES	Sep - 9 BISCUIT & SAUSAGE OATMEAL ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts CRAISINS PEARS	Sep - 10 PANCAKE ON STICK ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts APPLES PEACHES
Sep - 13 PANCAKES ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts ORANGES PEACHES STRAWBERRY YOGURT	Sep - 14 BREAKFAST PIZZA MUFFIN,BLUEBERRY ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts STRAWBERRY YOGURT CRAISINS BANANAS	Sep - 15 GLAZED DONUT OATMEAL ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts BANANAS CRAISINS APRICOT HALVES	Sep - 16 BISCUIT & SAUSAGE OATMEAL ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts CRAISINS PEARS	Sep - 17 FRENCH TOAST STICKS ASSORTED CEREAL BAR ASSORTED CEREALS Assorted Poptarts STRAWBERRY YOGURT APPLESAUCE CUP BANANAS ASSORTED

Lunch

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep - 6 No School	Sep - 7 CORN DOG TURKEY/CHEESE CROIS TATER TOTS ROMAINE SALAD W/TOM SEASONED CARROTS FROZEN STRAWBERRIE ORANGES	Sep - 8 CHICKEN NUGGETS W/ PBJ AND CHEESE STICK MASHED POTATOES W/ BAKED BEANS ROMAINE SALAD W/TOM BROCCOLI DECORATED PEARS APPLES	Sep - 9 SPAGHETTI W/ GARLIC HAM & CHEESE CROISA Doritos MOZZERELLA STICK ROMAINE SALAD W/TOM GREEN PEAS SEASONED CARROTS FRUIT COCKTAIL APPLES	Sep - 10 CHEESY NACHOS PBJ AND CHEESE STICK MEXICAN RICE PINTO BEANS ROMAINE SALAD W/TOM ORANGES CHOC.CHIP COOKIE
Sep - 13 PEPPERONI PIZZA HAM/CHEESE ON PRETZEL ROLL ASSORTED CHIPS CORN ROMAINE SALAD W/TOM GREEN PEAS FRUIT COCKTAIL ORANGES	Sep - 14 CORN DOG TURKEY/CHEESE CROIS TATER TOTS GREEN BEANS LETTUCE & TOMATO CUCUMBER DIPPERS FROZEN STRAWBERRIE ORANGES	Sep - 15 POPCORN CHICKEN PBJ AND CHEESE STICK MASHED POTATOES W/ BLACK EYED PEAS BROCCOLI ROMAINE SALAD W/TOM ORANGES FROZEN SORBET	Sep - 16 CHICKEN ALFREDO PBJ AND CHEESE STICK Goldfish Pretzel ROMAINE SALAD W/TOM SEASONED CARROTS MIXED VEGGIE DIPPES APPLES BANANAS	Sep - 17 CHILI CHEESE DOG CHICKEN SALAD SANDW GREEN BEANS DORITOS MIXED VEGGIE DIPPES FROZEN SORBET APPLESAUCE CUP

September 2021

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
30	31	1	2	3	4	5
	JWW JVB V VB @ Henrietta		HS Cross Country Meet @ Burkburne		VB JV Windthors Tourname	
6	7	8	9	10	11	12
Labor Day Holiday- No School		HS Cross Country Meet @ Wichita Falls			HS, JH Cross Country Meet @ Seymour	
13	14	15	16	17	18	19
					HS, JH Cross Country Meet @ Holliday	
20	21	22	23	24	25	26
					HS, JH Cross Country Meet @ Seymour	
27	28	29	30	1	2	3
			HS Cross Country Meet @ Wichita Falls			

Dear Parents:

Senate Bill 31, which was passed in October 2001 by the Texas Legislature, requires public schools to annually provide all students and parents with information relating to bacterial meningitis. The information following this letter is to educate parents about the symptoms of this disease and what to do in the event that a student is diagnosed with bacterial meningitis.

The Texas Department of Health stresses that this disease is not a widespread problem with children who are in public schools. The regional and county health departments do not have this vaccine available unless there is an outbreak. If an outbreak occurs in our area, the health department will notify and advise families and schools regarding the necessity of the vaccinations. The population most at risk for contacting bacterial meningitis is college freshmen that live in dormitories. However, the Legislature did intend that all public school students and parents be made aware of this disease and the potential health consequences.

Please refer to the following information on bacterial meningitis. If you have any questions, contact the school nurse in the elementary office.

Sincerely,

Dr. William Paul
Superintendent

BACTERIAL MENINGITIS

What is meningitis?

Meningitis is an inflammation of the covering of the brain and spinal cord—also called the meninges. It can be caused by viruses, parasites, fungi, and bacteria. Viral (aseptic) meningitis is common; most people recover fully. Medical management of viral meningitis consists of supportive treatment and there is usually no indication for the use of antibiotics. Parasitic and fungal meningitis are very rare. Bacterial meningitis is very serious and may involve complicated medical, surgical, pharmaceutical, and life support management.

There are two common types of bacteria that cause meningitis:

- *Strep pneumoniae* causes pneumococcal meningitis; there are over 80 subtypes that cause illness
- *Neisseria meningitidis*—meningococcal meningitis; there are 5 subtypes that cause serious illness—A, B, C, Y, W-135

What are the symptoms?

Someone with meningitis will become very ill. The illness may develop over one or two days, but it can also rapidly progress in a matter of hours. Not everyone with meningitis will have the same symptoms.

Children (over 1 year old) and adults with meningitis may have:

- Severe headache
- High temperature
- Vomiting
- Sensitivity to bright lights
- Neck stiffness, joint pains
- Drowsiness or confusion

**In both children and adults, there may be a rash of tiny, red-purple spots or bruises caused by bleeding under the skin. These can occur anywhere on the body. They are a sign of blood poisoning (septicemia), which sometimes happens with meningitis, particularly the meningococcal strain.*

How serious is bacterial meningitis?

If it is diagnosed early and treated promptly, the majority of people make a complete recovery. In some cases it can be fatal or a person may be left with a permanent disability, such as deafness, blindness, amputations or brain damage (resulting in mental retardation or paralysis) even with prompt treatment.

How is bacterial meningitis spread?

Fortunately, none of the bacteria that cause meningitis are as contagious as diseases like the common cold or the flu, and they are not spread by casual contact or by simply breathing the air where a person with meningitis has been. The germs live naturally in the back of our noses and throats, but they do not live for long outside the body. They are spread when people exchange saliva (such as by kissing; sharing drinking containers, utensils, or cigarettes).

The germ **does not** cause meningitis in most people. Instead, most people become **carriers** of the germ for days, weeks or even months. Being a carrier helps to stimulate your body's natural defense system.

The bacteria rarely overcomes the body's immune system and causes meningitis or another serious illness.

What is the risk of getting bacterial meningitis?

The risk of getting bacterial meningitis in all age groups is about 2.4 cases per 100,000 population per year. However, the highest risk group for the most serious form of the disease, meningococcal meningitis, is highest among children 2 to 18 years old.

How is bacterial meningitis diagnosed?

The diagnosis is usually based on a combination of clinical symptoms and laboratory results from spinal fluid and blood. Spinal fluid is obtained by a lumbar puncture (spinal tap).

How can bacterial meningitis be prevented?

Do not share food, drinks, utensils, toothbrushes, or cigarettes. Limit the number of persons you kiss.

Vaccines against pneumococcal disease are recommended both for young children and adults over 64. A vaccine against four meningococcal serogroups (A, C, Y, W-135) is available. These four groups cause the majority of meningococcal cases in the United States. This vaccine is recommended by some groups for college students, particularly freshmen living in dorms or residence halls. The vaccine is safe and effective (85-90%). It can cause mild side effects, such as redness and pain at the injection site lasting up to two days. Immunity develops within 7 to 10 days after the vaccine is given and lasts for up to 5 years.

What you should do if you think you or a friend might have bacterial meningitis?

Seek prompt medical attention.

For more information

Your school nurse, family doctor, and the staff at your local or regional health department office are excellent sources for information on all communicable diseases. You may also call your local health department or Regional Texas Department of Health office to ask about meningococcal vaccine. Additional information may also be found at the web sites for the Centers for Disease Control and Prevention: www.cdc.gov and the Texas Department of Health: www.tdh.state.tx.us.

Estimados Padres:

La escritura 31 del senado la cual fue promulgada in Octubre 2001 por la legislatura, requiere a las escuelas publicas que proveen anualmente a todos los alumnos y padres con información relacionada con meningitis bacteriana. La información siguiente de esta carta es para educar a los padres sobre los síntomas de este malestar y que hacer en el evento que un estudiante sea diagnosticado con meningitis bacteriana.

El departamento de salud del estado de Texas enfoca que este malestar aun no es un problema esparcido con niños que están en las escuelas publicas. El departamento de salud regional y del condado no tiene esta vacuna disponible, solamente que haya una epidemia en esta área el departamento de salud nos avisara aconsejara a las familias y escuelas con relación a la necesidad de las vacunas. La población con mas riesgo para contagio de meningitis bacteriana son los estudiantes de primer año de colegio que residen en los dormitorios. Sin embargo, el intento de la legislatura es que todos los estudiantes de escuelas publicas y los padres sean advertidos de este malestar y alas consecuencias potenciales de salud.

Favor de referirse al contenido para mas información en meningitis bacteriana. Si tiene preguntas, comuníquese con la enfermera de la escuela.

Sinceramente,

Dr. William Paul
Superintendente

MENINGITIS BACTERIANA

¿Qué es la meningitis?

La meningitis es una inflamación de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal ---conocidas como las meninges. Puede ser causada por virus, parásitos, hongos y bacterias. La meningitis viral (aséptica) es común y la mayoría de la gente logra recuperarse por completo. El tratamiento médico de la meningitis viral consiste en tratamiento de apoyo y generalmente no se indica el uso de antibióticos. Las meningitis parasitaria o las causadas por hongos son poco frecuentes. La meningitis bacteriana es muy grave y puede requerir de complicados tratamientos médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y de equipos para mantener las funciones vitales.

Hay dos tipos comunes de bacterias que causan la meningitis:

- *Strep pneumoniae* causa la meningitis por neumococos; hay más de 80 subtipos que causan enfermedades.
- *Neisseria meningitidis*—causa la meningitis por meningococo; hay 5 subtipos que causan enfermedades graves—A, B, C, Y, W-135

¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con meningitis se sienten muy enfermas. La enfermedad se puede desarrollar en uno o dos días, pero puede progresar rápidamente en cuestión de horas. No todos los que tienen meningitis tienen los mismos síntomas.

Los niños (mayores de 1 año de edad) y los adultos que padecen de meningitis pueden tener:

- Fuertes dolores de cabeza
- Fiebre alta
- Vómitos
- Sensibilidad a las luces brillantes
- Rigidez en el cuello, dolores en las articulaciones
- Somnolencia o confusión

*Tanto en los niños como en los adultos se puede presentar un sarpullido de pequeños puntitos rojos

o morados, o moretones causados por sangrado debajo de la piel. Pueden aparecer en cualquier parte

del cuerpo. Esto indica que hay una infección generalizada de la sangre (septicemia), que a veces

ocurre cuando hay meningitis, particularmente con la cepa del meningococo.

¿Qué tan grave es la meningitis bacteriana?

Si se diagnostica y se sigue un tratamiento a tiempo, la mayoría de las personas se recuperan por completo. En algunos casos puede ser fatal o algunas personas pueden resultar con alguna discapacidad permanente como por ejemplo sordera, ceguera, amputaciones o daño cerebral (que puede resultar en retardo mental o parálisis) aun con un tratamiento a tiempo.

¿Cómo se contagia la meningitis bacteriana?

Afortunadamente ninguna de las bacterias que causan la meningitis son tan contagiosas como las que causan enfermedades tales como un resfrío o gripe común, y no se contagian por contacto casual o por estar respirando el aire en donde ha estado una persona con meningitis. Los microbios viven por naturaleza en la parte de atrás de nuestra nariz y garganta, pero no pueden vivir mucho tiempo fuera de nuestros cuerpos. Se contagian cuando la gente intercambia saliva (por ejemplo al besarse, usando un mismo vaso, cubierto o cigarrillo).

A la mayoría de las personas el microbio **no les causa** meningitis. En cambio, la mayoría de la gente se convierte en **portadora** del microbio durante varios días, semanas o incluso meses. El ser portador le ayuda a estimular el sistema de defensa natural

del cuerpo. Es muy raro que la bacteria supere el sistema inmunológico del cuerpo y cause meningitis u otra enfermedad grave.

¿Qué riesgo tenemos de contraer la meningitis bacteriana?

El riesgo de contraer meningitis bacteriana, para todas las edades, es aproximadamente 2.4 casos por 100,000 habitantes por año. Sin embargo el grupo que tiene más riesgo de tener la forma más grave de esta enfermedad, la meningitis causada por meningococo, es mayor en los niños de 2 a 18 años de edad.

¿Cómo se diagnostica la meningitis bacteriana?

El diagnóstico se basa generalmente en una combinación de síntomas clínicos y resultados de análisis de laboratorio del líquido cefalorraquídeo y de la sangre. El líquido cefalorraquídeo se obtiene mediante una punción lumbar.

¿Cómo se puede prevenir la meningitis bacteriana?

No comparta las comidas, las bebidas, los utensilios, los cepillos de diente o los cigarrillos. Limite el número de personas a las que besa.

Se recomienda que tanto los niños jóvenes y los adultos mayores de 64 años se vacunen contra las enfermedades causadas por el neumococo. Existe una vacuna contra cuatro serogrupos de meningococo (A, C, Y, W-135). Estos cuatro grupos causan la mayoría de los casos de enfermedades producidas por meningococo en los Estados Unidos. Algunos grupos recomiendan esta vacuna a los estudiantes universitarios, particularmente a los estudiantes de primer año que viven en residencias universitarias. La vacuna es segura y efectiva (85-90%). Puede causar leves efectos secundarios, como enrojecimiento y dolor en el lugar donde se colocó la inyección que pueden durar hasta dos días. Hay que esperar de 7 a 10 días después de recibida la vacuna para desarrollar inmunidad y ésta dura por 5 años.

¿Qué tiene que hacer si cree que tiene meningitis bacteriana o piensa que algún amigo la puede tener?

Hágase ver por un médico lo antes posible.

Para más información

La enfermera de su escuela, su médico de familia y el personal de la oficina del departamento de salud local o regional tienen mucha información sobre las enfermedades contagiosas. También puede llamar a su departamento de salud local o a la Oficina Regional del Departamento de Salud de Texas para preguntar sobre la vacuna contra el meningococo. En los sitios de la red mundial (Web) también se puede encontrar más información sobre los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov y el Departamento de Salud de Texas: www.tdh.state.tx.us.