

DECEMBER

EHS/HS NEWLETTER

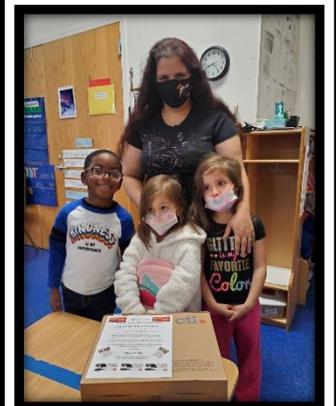
December 15, 2022 @ 11:30AM

- **EHS/HS Children's Last Day for Break & Early Dismissal**
- **December 26, 2022 – January 4, 2023**
Agency-Wide Christmas Break

Ms. Amber Haggart started coming to the centers for story time with the children. We want the children to fall in love with reading. Ms. Haggart is from the Neuse Library; she comes to the center and reads interactive books with the children and music.



It was announced that after almost 30 years, Mrs. Angela H. Moye would be resigning from her position as EHS/HS Program Director. Before leaving Greene Lamp, Mrs. Moye ensured every enrolled child received a brand new Chromebook for the holidays. Shout outs to Ms., Amajha Slade, Mrs. Jessica Pitt, and Mr. Timothy Slade for ensuring the mission was accomplished. Mrs. Moye's dedication of service to Greene Lamp will not be forgotten and she will be missed tremendously. We wish her the very best in her future endeavors.



DECEMBER

EHS/HS NEWLETTER

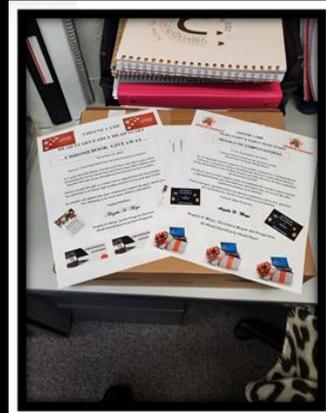
15 de diciembre de 2022 a las 11:30
Último día de descanso y salida temprana
para niños de EHS/HS
26 de diciembre de 2022 – 4 de enero de 2023
Vacaciones de Navidad para toda la agencia

Se anunció que después de casi 30 años, la Sra. Angela H. Moye renunciaría a su puesto como directora del programa EHS/HS. Antes de dejar Greene Lamp, la Sra. Moye se aseguró de que cada niño inscrito recibiera un Chromebook nuevo para las fiestas. Un saludo a la Sra. Amajha Slade, la Sra. Jessica Pitt y el Sr. Timothy Slade por asegurarse de que se cumpliera la misión. La dedicación de servicio de la Sra. Moye a Greene Lamp no se olvidará y se la extrañará enormemente. Le deseamos lo mejor en sus proyectos futuros.

Ms. Amber Haggart started coming to the centers for story time with the children. We want the children to fall in love with reading. Ms. Haggart is from the Neuse Library; she comes to the center and reads interactive books with the children and music.



Fotos sobre los niños/
las niñas: La Sra.
Amber Haggart
comenzó a venir al
centro para la hora del
cuento con los niños.
Ella es de la Biblioteca
Neuse.



CLASS NEWS

Highland 4 Mrs. D. Bryant/Ms. T. Washington



Our theme was Fall and we made paper trees out brown paper bags.

We colored the leaves using fall colors then glued them onto the tree branches.



During our fall theme, we experienced a sensory project. We cut opened a pumpkin and let the children feel the texture of the seeds, veins, and guts. Also they could see what they were feeling! They were hilarious!

Nuestro tema fue el otoño e hicimos árboles de papel con bolsas de papel marrón. Coloreamos las hojas con colores de otoño y luego las pegamos en las ramas de los árboles.

Durante nuestro tema de otoño, experimentamos un proyecto sensorial. Cortamos y abrimos una calabaza y dejamos que los niños sintieran la textura de las semillas, venas y tripas. ¡También podían ver lo que estaban sintiendo! ¡Eran divertidísimos!

Highland 4 Sra. D. Bryant/Sra. t. washington



December

Diciembre

NOVEMBER IS NATIONAL DIABETES MONTH

ARE YOU AT RISK FOR TYPE 2 DIABETES?

1 IN 10 PEOPLE HAVE DIABETES (MOST HAVE TYPE 2 DIABETES)



1 IN 4 PEOPLE DON'T KNOW THEY HAVE DIABETES



YOU CAN STAY HEALTHIER LONGER AND LOWER YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES WITH THESE STEPS:

- **STAY AT A HEALTHY WEIGHT**
- **EAT WELL**
- **BE ACTIVE**

THESE FACTORS INCREASE YOUR RISK FOR DEVELOPING TYPE 2 DIABETES:



Being overweight



Race and ethnicity:
African American,
Hispanic/Latino American,
American Indian,
Pacific Islander,
Asian American



Being physically active less than 3 times a week



Having a parent, brother, or sister with type 2 diabetes

45+

Being 45 years or older



Having had gestational diabetes (diabetes in pregnancy) or giving birth to a baby who weighed more than 9 pounds



If you or someone you know has diabetes or is at risk for diabetes, check out our community classes and events at www.lexingtonhealthdepartment.org.

December

Diciembre

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica (de larga duración) que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía.

Su cuerpo descompone la mayor parte de los alimentos que come en azúcar (también llamada glucosa) y los libera en el torrente sanguíneo. El páncreas produce una hormona llamada insulina, que actúa como una llave que permite que el azúcar en la sangre entre a las células del cuerpo para que estas la usen como energía.

Con diabetes, su cuerpo no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar adecuadamente la insulina que produce. Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en el torrente sanguíneo y, con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedad del corazón, pérdida de la visión y enfermedad de los riñones.

Todavía no existe una cura para la diabetes, pero perder peso, comer alimentos saludables y estar activo realmente puede ayudar. Otras cosas que puede hacer:

- Tomar el medicamento según lo prescrito.
- Obtener educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes
- Hacer y asistir a citas de atención médica.

