



# TO YOUR HEALTH

Monthly  
Health  
Update

provided by River Valley Counseling Center School Based Health Center at Peck

WELCOME! We hope you all had a healthy, happy summer. Our first newsletter of the year will focus on BREAKFAST!! Did you know that:

1. Poor nutrition can have a negative impact on your thinking abilities and affect your future achievement as an adult.
2. Children who eat breakfast score significantly higher than other children who don't eat breakfast on standardized tests.
3. Those children having breakfast at school are also less apt to be late or absent from school.
4. Students who start their day with breakfast say they feel good, happy, and alert throughout their day.
5. Students who don't eat breakfast say they feel bad, angry, tired, sick and bored throughout their day.

That's why our school provides a healthy FREE nutritious school breakfast IN THE CLASSROOM!!! Everyone is excited about the School Breakfast Program, because they know it improves students' performance in school.

SOOOO..... Get to school on time to enjoy breakfast in your AM advisory class from 7:30-7:50.

**BREAKFAST MAKES ALL THE DIFFERENCE!!!**

**And remember to wear your mask  
and wash your hands!**



RVCC's School-Based Health Centers are licensed health clinics providing quality, comprehensive health care services on-site in schools. We know that healthy students learn better and achieve more. We're here to work together with your Primary Care Provider to offer preventative care and treatment where it is most accessible; students don't have to leave school and parents don't have to leave work for appointments. We also offer services via Telehealth for students not receiving in-person learning.

Call us at 413-534-2102 or email us at [soto\\_maria@holyokeyhealth.com](mailto:soto_maria@holyokeyhealth.com) for more information. You can also visit our website ([rvccinc.org](http://rvccinc.org)) and complete a consent form online.



River Valley Counseling Center



Bienvenidos!!! Esperamos que hayan tenido un verano feliz y saludable. ¡Nuestro primer boletín del año se enfocará en el DESAYUNO! Sabía usted que:

1. Una mala nutrición puede tener un impacto negativo en su capacidad de pensamiento y afectar sus logros futuros como adulto.
2. Los niños que desayunan obtienen notas significativamente más altas que los niños que no desayunan en las pruebas estandarizadas.
3. Los niños que desayunan en la escuela también son menos propensos a llegar tarde o ausentarse de la escuela.
4. Los estudiantes que comienzan su día con el desayuno dicen que se sienten bien, felices y alertas durante el día.
5. Los estudiantes que no desayunan dicen que se sintieron mal, enojados, molestos y aburridos durante el día.

¡Es por eso que nuestra escuela ofrece un desayuno escolar saludable GRATIS EN EL SALON! Todos están entusiasmados con el Programa de Desayuno Escolar, porque saben que mejora el desempeño de los estudiantes en la escuela.

ASI QUE ..... Llegue a la escuela a tiempo para disfrutar del desayuno en su clase de asesoría AM de 7:30-7:50.

**¡EL DESAYUNO HACE LA DIFERENCIA!!!**



Los Centros de Salud Basados en la Escuela de RVCC son clínicas de salud autorizadas que ofrecen completo servicios de salud de alta calidad en las escuelas. Sabemos que los estudiantes sanos aprenden mejor y logran más. Estamos aquí para trabajar con su proveedor de cuidado primario para ofrecer atención preventiva y tratamiento donde sea más accesible; los estudiantes no tienen que salir de la escuela y los padres no tienen que dejar trabajo para acudir a las citas. También ofrecemos servicios a través de Telehealth para estudiantes que no reciben aprendizaje en persona.

Llámenos al 413-534-2102 o envíenos un correo electrónico a [soto\\_maria@holyokeyhealth.com](mailto:soto_maria@holyokeyhealth.com) para más información. También puede visitar nuestro sitio web ([rvccinc.org](http://rvccinc.org)) y completar un formulario de consentimiento en línea.

**¡Y recuerda ponerte la mascarilla  
y lavarte las manos!**

