

Books in the Bedroom - English



From the desk of your Health Care District School Nurse:

Books in the Bedroom.

Recent research seems to support the old-fashioned ritual of reading a book before bed. New research has found a possible relationship between the light emitted from some electronic devices and sleep patterns. In the past, content viewed prior to sleep was considered the major concern with violent content being more disruptive. Research now indicates that the use of hand-held devices like eReaders, video games, tablets and video players for entertainment before going to bed may negatively affect the quality of sleep.

Quality of sleep has been proven to have a direct relationship on one's health, including cognitive and behavior patterns. So, while more research is being conducted, you may want to think twice before reaching for one of the many electronic devices used regularly during the course of a day before you go to bed.

Learn more by visiting <http://owl.li/HfMHL> or www.hcdpbc.org/schoolhealth

Books in the Bedroom - Creole



Sòti nan Biwo Enfimyè Swen Sante Distri Lekòl ou:

Liv nan Chanm.

Dènyè rechèch sanble sipòte ansyen metòd **li you liv** anvan w ale dòmi. Nouvo rechèch jwenn yon relasyon posib ant limyè ki emèt nan kèk aparèy elektwonik ak abitud somèy. Nan tan pase kontni w gade anvan w ale dòmi te konsidere kòm pi gwo pwoblèm ak kontni vyolans ki plis enkyetan. Rechèch kounye a endike itilizasyon aparèy pòtab tankou *eReaders*, jwèt videyo, tablèt ak aparèy pou jwe videyo pou amizman anvan ou ale dòmi kapab afekte kalite somèy w.

Li te pwouve kalite somèy gen yon relasyon dirèk sou sante yon moun, li enkli tou modèl mantal ak konpòtman. Konsa, pandan y ap kontinye fè plis rechèch , ou ta dwe panse de fwa anvan ou pran youn nan plizyè aparèy elektwonik ou itilize regilyèman pandan jounen an anvan ou ale dòmi.

Pou aprann plis, vizite <http://owl.li/HfMHL> oswa www.hcdpbc.org/schoolhealth

Books in the Bedroom - Spanish



Del escritorio de su Enfermera Escolar del Distrito de Salud:

Libros en el Dormitorio.

Recientes investigaciones parecen apoyar el antiguo ritual de **leer un libro** antes de dormir. Nuevas investigaciones han encontrado una posible relación entre la luz emitida por ciertos aparatos electrónicos y los patrones de sueño. En el pasado, el contenido de lo que se veía antes de dormir se consideraba la mayor preocupación siendo más perturbador el contenido violento. La investigación ahora indica que el uso de aparatos portátiles como *eReaders*, video juegos, tabletas y reproductor de videos para entretenimiento antes de irse a dormir puede afectar negativamente la calidad del sueño.

Se ha probado que la calidad del sueño tiene una relación directa en la salud de la persona, incluyendo los patrones cognitivos y de comportamiento. Así, mientras se conduce más investigación, ustedes deberían pensarlo dos veces antes de tomar uno de estos muchos aparatos electrónicos usados regularmente durante el curso del día antes de irse a dormir.

Aprendan más visitando <http://owl.li/HfMHL> o www.hcdpbc.org/schoolhealth