

# Protect yourself from HEAT

As we experience hotter and hotter days, it's important to stay informed and practice heat safety! Here are some ways you can protect yourself from extreme heat and support school greening projects that will reduce impacts of climate change.

## Did you know?

1 in 5 children and adolescents do not drink any water during the day and about half of school-aged children are under hydrated. (CDC, 2021)

Dehydration can lead to heat-related illness because your body needs more water when it's hot. Drinking water can help protect you from heat and improve your memory and attention.



## Outdoor Activities

With extreme heat days happening more often, it's important to stay safe during outdoor activities, including physical education, band, theater, or student clubs.

## TIPS to stay hydrated!

- Encourage students to bring a water bottle and refill it at school
- Add natural ingredients to water (like citrus fruits or cucumbers)
- Avoid sugary drinks and drinks with caffeine
- Check out these recipes at: [rethinkyourasiandrinks.org](https://rethinkyourasiandrinks.org)



## Sun Protection

1 in 3 US youth do not practice good sun protection (CDC, 2024). During extreme heat days, wear light, loose clothing and sunscreen to protect yourself from UV rays.





## Greening Schoolyards

Greening our schools can help reduce heat and protect students, teachers, and staff from climate change impacts.

Here are some ways other LA County schools created green schoolyards!

### Tree Canopies & Green Spaces

Planting trees on schoolyards can provide shade during play time, absorb pollutants like carbon dioxide, and lower temperatures on the ground.



Plymouth Elementary School



Eagle Rock Elementary School  
(Source: Studio MLA)

### Cooling Surfaces

Covering asphalt with light-colored paint, to reflect heat and cool down the area. This can help lower temperatures on the ground.



Victory Boulevard Elementary School  
(Source: A4GS)

### Water Capture

Collecting water through a rain garden (also known as a “bioswale”), which absorbs water like a sponge. This can improve water quality, reduce temperatures, and control flooding.



Want to learn more about APIFM's school greening project at Fremont Elementary?

Scan the QR code or visit url:  
[www.apifm.org/water](http://www.apifm.org/water)



This program or activity is not sponsored or endorsed by the Alhambra Unified School District

# Protéjase del CALOR

En lo que vivimos días más y más calurosos, es importante mantenerse informado y practicar la seguridad ante el calor. A continuación, compartimos algunas maneras para protegerse del calor extremo y apoyar los proyectos para enverdecer de las escuelas, lo cuales reducirán los impactos del cambio climático.

## ¿Usted sabía que...?

1 de cada 5 niños y adolescentes no toma agua durante el día y casi la mitad de los niños en edad escolar no están bien hidratados. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC, por sus siglas en inglés], 2021)

La deshidratación puede ocasionar enfermedades relacionadas al calor debido a que el cuerpo necesita más agua cuando está caluroso. Tomar agua puede protegerlo del calor y mejorar su memoria y atención.



## Actividades al aire libre

Los días de calor extremo son más frecuentes, y por esto es importante mantenerse seguros durante las actividades al aire libre, como participar en educación física, banda musical, teatro, y clubes estudiantiles.

## Recomendaciones para mantenerse hidratado

- Anime a los estudiantes a traer una botella de agua de casa y llenarla en la escuela.
- Agregue ingredientes naturales al agua (como cítricos o pepino).
- Evite las bebidas azucaradas o con cafeína.
- Repase estas recetas en: [rethinkyourasiandrink.org](https://rethinkyourasiandrink.org)



## Protección Solar

1 de cada 3 jóvenes en EE UU no se protege bien del sol (CDC, 2024). Durante los días de calor extremo, vista ropa ligera y cómoda, y póngase protector solar para protegerse de los rayos UV.





## Enverdecer los patios escolares

Enverdecer nuestras escuelas puede ayudar a reducir el calor y proteger a los estudiantes, los maestros y el personal de los impactos del cambio climático.

A continuación, compartimos algunas maneras en que las escuelas del condado de Los Ángeles han enverdecido sus patios.

### Copas de árboles y espacios verdes

Sembrar árboles en los patios escolares puede ofrecer sombra durante las horas de recreo, absorber contaminantes, como el dióxido de carbono, y reducir la temperatura en el suelo.



Plymouth Elementary School



Eagle Rock Elementary School  
(Source: Studio MLA)

### Enfriar superficies

Cubrir el asfalto con pintura de color claro para reflejar el calor y refrescar el área. Esto puede ayudar a reducir las temperaturas en el suelo.



Victory Boulevard Elementary School  
(Source: A4GS)

### Captura de agua

Colectar agua a través de un jardín de lluvias (también conocido como un "bioswale" o sistema de biofiltración), el cual absorbe agua como una esponja. Esto puede mejorar la calidad del agua, reducir temperaturas y controlar inundaciones.

¡Aprenda más sobre el proyecto escolar para enverdecer la primaria Fremont!

Escanee el código QR o visite:  
[www.apifm.org/water](http://www.apifm.org/water)



Este programa o actividad no está siendo patrocinada o respaldada por el distrito escolar unificado de Alhambra

# 保護自己免受高溫影響

隨著天氣越來越熱，掌握最新動態並採取防暑措施至關重要！以下是一些保護自己免受極端高溫影響，並支持校園綠化專案以減少氣候變遷影響的方法。

## 您知道嗎？

美國疾病控制與預防中心 2021 年數據顯示，每 5 名兒童和青少年中就有 1 人白天不喝水，約一半的學齡兒童水分攝取不足。

脫水會導致高溫相關疾病，因為在炎熱天氣中，身體需要更多的水分。喝水有助於抵禦高溫，還能改善記憶力和注意力。

## 保持水分充足的小貼士！

- 鼓勵學生自帶水瓶，並在學校隨時補水
- 在水中加入天然食材（如柑橘類水果或小黃瓜）
- 避免飲用含糖飲料和含咖啡因飲料
- 查看這些食譜：

[rethinkyourasiandrinks.org](https://rethinkyourasiandrinks.org)



## 防曬

美國疾病控制與預防中心 2024 年數據顯示，三分之一的美國青少年沒做好防曬工作。在極端高溫的日子裡，應穿著輕便、寬鬆的衣物，並使用防曬乳以保護自己免受紫外線傷害。

## 戶外活動

隨著極端高溫天氣的頻繁出現，進行體育課、樂隊、戲劇表演或學生社團等戶外活動時，應採取安全措施。



# 綠化校園



綠化學校有助於降低溫度，保護學生、教師和教職員工免受氣候變遷的影響。

以下是洛杉磯縣其他學校開展校園綠化的方法！

## 樹冠和綠地

在校園種植樹木，可以為孩子們在活動時間提供遮蔭，吸收二氧化碳等污染物，並降低地面溫度。



Plymouth Elementary School



Eagle Rock Elementary School  
(Source: Studio MLA)

## 降溫地面

用淺色漆料覆蓋瀝青路面，以反射熱量並降低區域溫度，這有助於降低地面溫度。雨水收集



Victory Boulevard Elementary School  
(Source: A4GS)

## 雨水收集

透過雨水花園（又稱「生物溝」）收集水分，像海綿一樣吸收雨水，這有助於改善水質、降低溫度並防止洪水。

了解弗里蒙特小學的校園綠化專案！！

掃描二維碼或訪問：

[www.apifm.org/water](http://www.apifm.org/water)



此計劃或活動並未獲得  
Alhambra Unified School District  
的贊助或認可