

## Warm Weather Exercise

Summer is right around the corner! It is time to think about keeping cool and safe from the heat. Hot days may be hard for children with asthma – but they need to stay active all year.

On hot and humid days pollution can get trapped in the air. When the level of air pollution is high it is better for children to play and exercise indoors. The Air Quality Index (AQI) will tell you about the air quality where you live.

Check the AQI to find out about air quality where you live: [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) or 800-535-1345.

Here are some tips for managing hot weather:

- Be sure your child has an inhaler on hot days.
- Urge your child to drink water all day long - it's free and healthier than any other drink.
- Have your child play and exercise in the shade.
- Have your child play outside in the morning or evening, when it's cooler.
- Outdoor city pools are free and a great way to get exercise and cool off at the same time.



### Trigger of the Month: **Ozone**

There are two kinds of ozone gas. One is found both 20 miles above the earth. The other is at ground level and can be seen as smog.

The ozone high above the earth is good. It protects us from some of the sun's intense rays.

Ground level ozone is air pollution. It is produced when sunlight mixes with exhaust from traffic and factories. It harms the lungs and triggers asthma.



### ? **Question from a Parent** ?

My child has asthma. How can I be sure it is safe for her to play outdoors?

Outdoor play is a normal part of childhood. Plan ahead to help your child enjoy a safe, fun summer. On hot days, air quality is best in the morning. Playing in the shade is always a good idea. Be sure drinking water is available. Of course, don't let your child forget her inhaler!

The Air Quality Index (AQI) can tell you when it is not safe for people with asthma to exercise outdoors.

## SCHOOL ANNOUNCEMENTS

☐ **NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:**

☐

☐

## BRAINTEASER

Why is morning air healthier than afternoon air in the summer?

Cool morning air contains little-if any-ozone. Ozone is hazardous to health. It builds up during the day when the temperature rises and air pollution increases.

Next issue: September 2011  
(Happy summer!)

## Ejercicio durante el verano

¡El verano va a empezar! Es el tiempo para pensar en cómo mantenerse fresco y sano en el calor. Los días calientes pueden ser difíciles para los niños con el asma, pero deben ser activos todo el año.

Durante los días calientes y húmedos, la polución se queda atrapada en el aire. Cuando el nivel de polución de aire es mejor que los niños jueguen adentro. El Air Quality Index (AQI) le informa sobre la calidad del aire en su barrio.

Lea sobre el AQI para más información sobre la calidad del aire: [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) o 800-535-1345.

Aquí son algunos consejos para el calor:

- Asegure que su niño tiene su bomba.
- Pida que su niño tome agua todo el día – es gratis y es la bebida más saludable.
- Juega con su niño en la sobre.
- Juega con su niño en la mañana o muy tarde en la tarde, cuando hace más fresco.
- Traiga a su niño a una piscina pública, que es buen modo de hacer actividad física y mantenerse fresco.



Provocadores del mes: El ozono	¿ Pregunta de un padre ?
<p>Hay dos tipos del ozono. Uno se puede encontrar 20 millas arriba de la tierra. El otro se encuentra al nivel de la tierra, y se puede verlo como <i>smog</i>.</p> <p>La capa de ozono arriba de la tierra es buena. Nos protege de los rayos del sol.</p> <p>El ozono al nivel de la tierra es una forma de polución del aire. Ocurre cuando la luz del sol se mezcla con humos de tráfico y fábricas. Hierde los pulmones y provoca el asma.</p> <div data-bbox="649 997 779 1249" style="text-align: center;"> <p>El ozono</p> </div>	<p>Mi niña tiene el asma. ¿Cómo puedo asegurar que es sano para ella cuando juegue afuera?</p> <p>Jugar afuera es una parte normal de la niñez. Prepárese bien para que su niña tenga un verano divertido y sano. Durante los días muy calientes, la calidad del aire es mejor en la mañana. Jugar en la sombra es siempre buen idea. Siempre tiene agua dispensable. Y claro, asegure que su niña tenga su bomba.</p> <p>El AQI puede contarle cuando las personas con el asma no deben hacer actividad física afuera.</p>

## AVISOS DE LA ESCUELA

☐ **PRÓXIMO REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:**

☐

☐

## ROMPECABEZAS

¿Por qué es mejor el aire en la mañana durante los días muy calientes?

El aire fresco en la mañana no tiene el ozono. El ozono es peligroso para la salud. Aumenta durante el día mientras la temperatura y el nivel de polución aumenta.

Próximo mes: El septiembre de 2011  
(¡Feliz vacaciones!)

## 天气变暖，运动要注意！

夏天转眼就到了。做户外活动时应避开高温，保持身体凉爽。炎热的天气让人难以忍受，尤其是哮喘患儿，但他们还是需要坚持适量的运动。

当天气变得炎热和潮湿时，存在环境里的污染会留到空气中。当空气中的污染高到一定的浓度时，最好让孩童在室内运动和玩耍。如果您想了解您住区当日的空气质量状况，您可以查看空气质量指数(The Air Quality Index ,AQI)。

请访问网址 [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) 或联系电话 800-535-1345。

以下是对抗炎热的天气的一些建议：

- 天气很热时，让孩童随身携带舒缓吸入剂。
- 让孩童多喝水。水是免费的，而且也比其他的饮料健康。
- 让孩童在能遮荫阳光的阴凉处玩耍和运动
- 让孩童在早上或傍晚，当天气变得比较凉快时再室外玩耍。
- 纽约市的室外游泳池是免费的。游泳既锻炼身体，又能保持凉快。



哮喘诱因：香精	? 家长的问题 ?
<p>臭氧气体有两层。一层在离地球二十里的高空上面，另一层在地面上，就是我们平常看到的烟雾。</p> <p>在高空的臭氧有保护我们免于过度受到太阳直接辐射的功能。</p> <p>近地面的臭氧是空气污染物。它是由阳光与工厂和车辆所排出的气体结合而形成的。对肺有害，可引发哮喘。</p> <div data-bbox="609 961 771 1234" style="text-align: center;"> <p>ozone</p> </div>	<p>我的小孩有哮喘病。我可以做些什么才能确保带他到室外玩时能安全无恙？</p> <p>室外活动是小孩愉快童年不可缺的一部份。带小孩出去玩时，家长要预先做足准备才能让小孩度过一个愉快，安全的夏天。天气很热时，早上的空气是最清新的。在室外活动时，让小孩待在树荫下或其他能遮荫阳光的阴凉处玩。一定要带足够的水，</p> <p>让小孩随时随地都有水喝。更重要的是，千万要让小孩随身携带舒缓吸入剂。</p>

## 校方通告

□ 老师家长会：

□

□

## 难题

天气炎热时，为什么早上的空气比下午的空气清新健康？

早上凉快的空气只含有极少量，甚至零臭氧。臭氧对身体健康有害。当白天气温上升和空气污染物变得越多时，臭氧浓度会不断的提高。

九月份的校园新闻： 祝您有个愉快的夏天！