

Dear parents/Guardians,

We have been experiencing excessive heat in the Bay Area this week.

The safety and well being of our students and staff has been a top priority. We have been monitoring the weather and made plans to address the heat. We did the following

- Closely monitored individual student conditions
- Encouraged students to drink water to stay hydrated
- Encouraged students at school to take water fountain breaks frequently throughout the day
- Restricted duration and intensity or prohibited outdoor physical activity
- Had library, cafeteria and classrooms open for morning recesses.
- 

Please keep in mind the following tips during times of excessive heat throughout this weekend.

- Never leave children and pets in a parked car
- Dress children in loose, lightweight, light-colored clothing
- Make sure you and your child are drinking more water than usual, do not wait until they are thirsty to give them more
- Slow down, stay indoors and avoid strenuous exercise during the hottest part of the day
- If you must be outdoors, find shaded spots to stay cool
- Remember to apply and reapply sunscreen to your children

Please refer to the [National Weather Service Heat Index Calculator](#) for a fast and easy way to calculate heat index for our area.

Please have a safe Labor Day holiday! We look forward to seeing all of our students on Tuesday, September 5.

Sincerely,

Mariann Engle  
Superintendent

Estimados padres,

Según el servicio meteorológico nacional, estamos esperando un calor excesivo en el área de la bahía hasta el final de esta semana.

La seguridad y el bienestar de nuestros estudiantes y personal son una prioridad. Continuaremos monitoreando el índice de calor de nuestra área e implementaremos las siguientes precauciones cuando la temperatura supere los 95 grados:

- Seguir de cerca las condiciones individuales de los estudiantes
- Anime a los estudiantes a que cargen sus recipientes de agua para ayudarlos a mantenerse hidratados
- Anime a los estudiantes de la escuela a que tomen frecuentes descansos durante el día para beber agua
- Restringir la duración e intensidad o prohibir la actividad física al aire libre
- Considere el cambio de horario

**Si el índice de calor supera los 102 grados, a todos los estudiantes se les mantendrá en áreas sombreadas o en interiores.**

Tenga en cuenta los siguientes consejos durante las horas de calor excesivo:

- Nunca dejar en el carro estacionado a niños o animales domésticos
- Vestir a los niños con ropa suelta, ligera y de color claro
- Asegúrese de que usted y su hijo están bebiendo más agua que la de costumbre, no espere hasta que tengan sed para darles más
- Reduzca la velocidad, permanezca en el interior y evite el ejercicio extenuante durante las horas más calientes del día
- Si necesita estar al aire libre, busque lugares sombreados para mantenerse fresco
- Recuerde aplicar y volver a aplicar protector solar a sus hijos

Consulte con el [Índice de Calor del Servicio Meteorológico Nacional](#) para obtener una forma rápida y fácil de saber el índice de calor en nuestra zona.

Las restricciones para actividades específicas de la escuela al aire libre se determinarán en los sitios escolares individuales usando la calculadora del índice de calor. Si su hijo tiene una condición médica en particular que se agravará por el calor, notifique al personal de la oficina.