

彰化縣員林市育英國民小學熱傷害宣導

台灣海島型氣候夏季氣溫高且潮濕，容易造成中暑、熱衰竭等熱傷害，請師生注意預防熱傷害，並熟悉熱傷害之處理措施。

一、預防熱傷害，請導師提醒學生注意。體育教師也要隨時掌握學生健康狀況。

- 1.上午 10 點到下午 2 點避免室外活動，或在陰涼處活動。
- 2.穿著透氣衣物，戶外活動可搭配帽子。
- 3.補充足夠的水分，若運動後大量流汗可適量補充運動飲料，並休息。
- 4.帶毛巾到校，用濕毛巾擦拭臉部、頸部、手腳來降溫。
- 5.若身體已經有不舒服症狀且大量流汗、頭暈頭痛、意識模糊，請即刻到陰涼處或至健康中心處理。

二、熱傷害之症狀，共有熱痙攣、熱衰竭、熱中暑等情形，症狀不一，處置方式也不一樣。



熱傷害處理五步驟

- 1.陰涼
- 2.脫衣
- 3.散熱
- 4.喝水
- 5.送醫

三、國健署熱傷害處理五步驟：

- 1.陰涼
- 2.脫衣
- 3.散熱
- 4.喝水
- 5.送醫

叮嚀：學生常因玩到忘我，忽略適當休息與喝水，除請導師宣導外，若仍有熱傷害疑慮，10:10 下課時間可規定活動項目地點，例如只可到陰涼處活動，以避免發生熱傷害。

承辦：護理師葉彩雲

主任：教師兼學務主任陳啟明

校長：

育英國小校長林振茂

彰化縣員林市育英國民小學冷中暑預防宣導

冷中暑就是在冷氣房中一段時間，外出到無冷氣的室外，因溫差過大造成身體調適不佳造成，主要症狀有身體發熱、多汗、頭暈、頭痛、口渴、四肢倦怠等症狀；嚴重會出現呼吸急促、意識不清等症狀。

冷中暑預防：

- 1.在冷氣房穿上薄外套，避免到室外溫差太大。
- 2.在冷氣房中也要多喝水，但不要飲用冰冷的飲品。
- 3.不要對著冷氣出風口或電扇直吹。
- 4.在外運動身體很熱，進入教室有冷氣處，先把汗擦乾。
- 5.不適的感覺未改善，仍建議就醫喔！

承辦：護理師葉彩雲

主任：教師兼學務主任陳啟明

校長：

育英國小校長林振茂