

《健康魔法學校專欄》健康護身魔法 VI「夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋」

## 「夏日游泳擦防曬 ，熱身補水防抽筋」

校長陳明豐醫生說：

「各位大朋友、小朋友大家好，夏天來了，小朋友們游泳、玩水時一定要注意安全！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」

訓導主任王明鉅醫生說：

「小朋友們下水游泳前一定要先做熱身運動，可以預防抽筋。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」

教務主任吳美環醫生說：

「夏日陽光的紫外線很強，小朋友游泳前記得擦防曬乳液保護皮膚哦。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」

阿源醫生黃昭源老師說：

「今天的健康護身魔法是『夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋。』小朋友們要利用游泳的休息時間多喝開水來補充流失的水分！」



臺大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓13樓護理站「奇幻魚」

各位大朋友、小朋友大家好！我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔，夏天來了天氣也越來越炎熱，小朋友們最喜歡到游泳池、河邊或海邊玩水，又清涼又好玩，不過呢，玩水時一定要注意安全！有時候，我們到山上去郊遊賞花，看到清澈的溪流，就忍不住想跑下去玩玩水、泡泡腳、抓魚蝦，甚至有人就跳下去游泳，雖然很好玩，可是卻暗藏著很多的危險喔，因為表面看起來很平靜的溪流，底下可能有暗流或漩渦；有的看起來淺淺的河床，它的旁邊可能會突然陷下去變得很深，有人不小心踩空掉進去，就有溺水的危險！所以，為了安全起見，小朋友們儘量不要在陌生的河邊或溪流玩水。

所以，夏日想要玩水或游泳，我們最好到檢驗合格的游泳池去，還要特別注意游泳池旁邊有沒有救生員，還有他們有沒有定時的檢驗水質變化，和有沒有定期的換水，更重要的是，要知道哪邊是深水區、哪邊是淺水區，如果自己還不會游泳，千萬別誤闖深水區。確定游泳池的安全衛生之後，

再來就是要如何保護我們自己的身體了，阿源醫生叔叔要教各位小朋友，一個夏天游泳最好的健康護身魔法，那就是：「夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋。」，我們來說明一下，因為**夏天的陽光很強烈**，而陽光裡的紫外線如果太強，很容易造成皮膚或眼睛的傷害，所以不游泳在池邊日光浴時，要戴著太陽眼鏡來保護眼睛，**游泳之前記得擦防曬乳液保護皮膚**，另外，預防游泳時抽筋是很重要的喔，**下水游泳前一定要先做熱身運動**，熱身運動可以增進血液循環，讓身體溫度提高，**避免冷水刺激皮膚、肌肉，引起血管收縮，降低血液循環而發生抽筋**。游泳時消耗很多熱能，身體也會流汗，只是一直都泡在水裡，小朋友不容易察覺，**所以要注意多喝開水來補充流失的水分喔！**

不過，萬一抽筋了怎麼辦呢？首先，要保持鎮定不可以慌張，馬上停止游泳，立刻上岸休息，然後輕輕按摩抽筋的肌肉，同時漸漸把抽筋的肌肉拉展伸直，等完全恢復後建議多休息，不要再勉強繼續游泳。有了「夏日游泳擦防曬，熱身補水防抽筋。」的健康護身魔法，小朋友們就可以開開心心的游泳玩水了。最後，祝福所有的大朋友、小朋友夏日游泳平安、健康、快樂！

健康魔法學校專欄第 I 集至第 VI 集魔法：

<http://ntuch.ntuh.gov.tw/content/health/health.aspx>

文 / 腫瘤醫學部主治醫師 黃昭源

圖 / 企劃管理部專員 黃崇惠、教學部技術師 林依伶