

《健康魔法學校專欄》健康護身魔法 X 「天熱活動多喝水，避免日曬多休息」

「天熱活動多喝水，避免日曬多休息」

校長黃冠棠醫生說：

「各位大朋友、小朋友大家好，暑假期間，戶外活動要注意安全，預防中暑。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓1樓戶外廣場「愛的彩色城堡」

訓導主任江伯倫醫生說：

「大熱天進行戶外活動，一定要帶水壺，常常喝水或運動飲料，補充水分與鹽分。」



台大醫院健康魔法學校

教務主任吳美環醫生說：

「天氣很熱時，要避免在太陽直射的情況下長時間活動。」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓8樓候診區「森之境界」

阿源醫生黃昭源老師說：

「今天的健康護身魔法是『天熱活動多喝水，避免日曬多休息。』，小朋友好好學護身魔法，就可以有效預防中暑的發生了！」



台大醫院健康魔法學校

場景：兒醫大樓14樓護理站「希望之樹」

各位大朋友、小朋友大家好，我是臺大醫院黃昭源醫生叔叔，學校放暑假，小朋友會常常到戶外活動或者到游泳池游泳，有的小朋友也會到溪邊或沙灘玩水，阿源醫生叔叔要提醒小朋友們，在天氣很熱的時候進行戶外活動，或者是在很大的太陽底下游泳、戲水，一定要多喝水，最好在開始活動之前，就先喝足量的水或運動飲料，開始活動以後，每小時再補充適量的水或運動飲料，如果可以的話，活動時間最好避開日正當中陽光很強、溫度很高的時段，因為小朋友常常玩得很高興，忘了要補充水分，結果因為陽光很大，天氣很熱，小朋友有可能會中暑，要特別注意。

好心的阿源醫生叔叔要教小朋友一個預防中暑的健康護身魔法：「天熱活動多喝水，避免日曬多休息。」，小朋友要牢記這個魔法，在天氣很熱的大太陽下活動時，一定要常常喝水或運動飲料補充水分，因為在大熱天活動會流很多汗，汗水中的鹽分會隨著汗水流失，如果流失太多鹽分，造成身體裡面的鹽分不夠了，有可能會引起肌肉痙攣而疼痛，一旦發現這種情形，要趕快補充鹽水或運動飲料，馬上到陰涼、通風的地方休息，還要把衣服鬆開，讓冷風把體溫降低，如果嚴重的話，要趕快送到診所或醫院進行急救。

曾經有一個小朋友，在大熱天到水上樂園游泳、玩水，一連玩了2個多小時都沒有休息，也沒有補充水分，等到他一回到池邊休息時，出現了頭暈、四肢無力的症狀，不久以後，就意識不清而昏倒了，後來醫生診斷這個小朋友是嚴重的中暑引起意識昏迷，所以阿源醫生叔叔要提醒小朋友，不要以為泡在涼涼的水中，就有足夠的水分而不會中暑，雖然泡在涼涼的水中不會覺得身體很熱，實際上，即使我們泡在水中，身體被太陽直射，還是會流汗的，如果沒有常常補

充水分，還是有可能會中暑。

所以，我們一定要常常想起「天熱活動多喝水，避免日曬多休息」的健康護身魔法，在大熱天進行戶外活動，一定要帶水壺，常常喝水或運動飲料，補充水分與鹽分，避免在太陽直射的情況下長時間活動，可以穿著比較寬鬆的淡色衣服，一旦感覺到累了或者是不舒服，就要趕快到陰涼、通風的地方休息，這樣就可以有效預防中暑的發生了！最後，祝福所有的大朋友、小朋友健康、快樂。(致謝：謝謝曾偉杰醫師提供寶貴的意見)

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