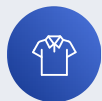


# 明正國中班際球賽夏日高溫因應須知

炎炎夏日參與球賽，做好防護措施，才能安全享受運動樂趣。請每位同學務必遵守以下規定。



## 保持涼爽

穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣且具抗UV功能的衣物，降低太陽直射的傷害。



## 積極補水

每天飲用6-8杯白開水（每杯240ml），不等口渴才喝，少量多次，避免酒精與高糖飲料。



## 均衡飲食

每日攝取適量蔬果，補充水分、維生素、礦物質與膳食纖維，增強體力與免疫力。



# 熱傷害警訊與緊急處置

運動期間請隨時留意自己與同學的身體狀況，一旦出現以下警訊，立即採取行動！

## ⚠️ 熱傷害警訊症狀

### 初期症狀

體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速、無法流汗

### 中期症狀

頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、全身不適

### 嚴重症狀

神智混亂、抽筋、昏迷——須立即送醫

## ✅ 緊急處置步驟

### 1 迅速離開高溫環境

移至陰涼通風處，避免繼續暴露於烈日下。

### 2 設法降低體溫

鬆脫衣物、用濕毛巾擦拭身體或搨風散熱。

### 3 補充電解質

提供添加少許鹽的冷開水或電解質飲料。

### 4 立即前往健康中心

以最快速度就醫，多一分警覺，少一分傷害。

⚠️ 患有疾病或經醫囑限制飲水量者，請事先諮詢醫師，瞭解酷熱天氣下適合的飲水量。