

亞利桑那州衛生官員呼籲加強防暑

駐洛杉磯辦事處教育組

隨著學生陸續返校，亞利桑那州正值高溫天氣，Arizona Department of Health Services (AZDHS) 提醒家長、教師與教練，應加強學生在戶外活動期間的防暑措施，尤其是體育課、課間休息及運動訓練。

AZDHS 指出，兒童與青少年在高溫環境下進行戶外活動時，更容易出現熱相關疾病。常見警訊包括肌肉痙攣或疼痛、大量出汗、頭暈、噁心及嘔吐。若學生出現上述症狀，教師應立即將學生帶到陰涼、通風或冷氣充足的地方，並提供飲水；若症狀沒有改善，應立即撥打 911 求助。

衛生官員也提醒，當孩子感到口渴時，可能已經開始脫水。因此，建議學生每天出門上學前就先補充水分，並攜帶可重複使用的水瓶，全天持續飲水。

針對戶外體育活動，AZDHS 建議學校盡量將體育課、課間活動及運動訓練安排在清晨，避開一天中最炎熱的時段。如果無法避開高溫，學生應增加休息時間，並安排在陰涼處或有空調的室內空間降溫。

此外，對於參與運動的學生，衛生官員建議不要一返校就立即進行高強度訓練，而應安排數天的高溫適應期 (heat acclimatization)，讓身體逐步適應炎熱環境，再恢復完整強度的訓練。

撰稿人/譯稿人：SHIRA TANZER

資料來源：2026 年 8 月 11 日 KTAR.com

<https://ktar.com/arizona-education/heat-safety-warning-parents-back-to-school-2>