東勢高工全校運動會學生健康照護請導師協助事項：

＊**救護站—設置在運動場旁**，由 2 位護理師執行學生因運動所致之傷害與緊急健康照護，留觀時間以 30 分鐘為原則，以便將床位讓給需要的同學，若超過 30 分鐘同學仍有需觀察的需求，將後送至健康中心(室內)由夜校護理師(14:30 後)協助後續的照護。若有送醫需求的學生煩請導師陪同就醫（因護理師需留校執行救護工作）。

建議:1.**若有特殊疾病【如心臟病、氣喘、癲癇、氣胸、嚴重貧血(血色素低於 10mg/dl)等】，請避免選為參賽選手，以免競賽式的活動易引發身體之不適。**(若對學生之身體狀況有疑慮可洽詢健康中心，分機 119)。

2.須有一位班上同學陪伴傷病的同學，方便照料並於需要時協助聯繫導師。

＊**請導師協助加強宣導部份**：

1.宣導運動前注意事項，包括：

a.運動傷害的預防：前一天應有**充足的睡眠**（至少睡飽 6 小時）、**身體狀況不佳時避免參加、運動前先熱身、穿著合適的運動鞋(鞋帶要繫好以免跑步時磨擦腳底導致腳破皮)**並**避免穿新鞋**、最好在比賽前有適度的跑步訓練。

b.運動前的飲食：應以高醣類、低脂肪的食物為主，例如麵包、飯、麵、和水果等，這些食物容易消化，又能提供醣類，可作為運動時的能量來源。比賽前一天水份補充應充足，上午 10 時比賽的同學，宜當天七點左右吃豐盛而高醣類的早餐,但是應該避免油膩的食物;下午比賽的同學中午十二點吃高醣類的午餐，**建議約食六分飽，避免因食物停留造成身體不適**。

2.提醒同學**運動會當日救護站設在運動場司令台旁**，有救護需求的同學**勿跑錯地方**。

3.避免運動後身體不適：

a.跑步前先做暖身運動、抵達終點時勿立即坐或躺下，宜緩步走動或在原地踏步並調整呼吸速率（閉嘴以鼻子吸氣用嘴巴吐氣），待呼吸節律恢復才坐下。

b.**切忌於跑步至終點後隨即飲水（易引發嘔吐反應或其他不適），宜待呼吸速率平穩再飲水，且應<u>少量飲水</u>"勿喝冰水與飲料"，待無身體不適再<u>漸進式飲水或運動飲料</u>補充水份**。

4.因運動而引起的肌肉酸痛，可以分為急性肌肉酸痛與慢性（遲發性的肌肉酸痛）二種。急性酸痛:肌肉在運動中或運動剛結束後的一段相當短的時間內發生疼痛。遲發性肌肉酸痛則是指，在運動後數小時到 24 小時左右出現的肌肉酸痛現象，通常肌肉酸痛的持續時間在一至三天左右，建議宜多補充開水。

5.請掌握班上學生健康狀況，針對有運動後不適或是較大傷害（例如骨折）的學生，能前往探視給予心理支持。

敬祝同學們都能發揮潛力贏得好成績!!