

課堂上的熱壓力

什麼是熱壓力？當人體無法排出多餘熱時，就會出現熱壓力。發生這種情況時，身體的核心溫度會升高，心率也會加快。症狀包括頭暈、噁心、昏厥、意識模糊、肌肉痙攣（抽筋）、頭痛、大量出汗與疲倦。高溫會引發倦怠或中暑，並加重心血管、呼吸道、腎臟疾病等現有病症以及心理健康問題。



學校如何預防課堂上發生熱壓力？



確保師生在上午10點到下午4點的白天高溫高峰時段待在室內。



使用可持續性的容器（例如傳統陶罐）提供飲用水。避免使用塑膠瓶裝飲用水，因為塑膠瓶暴露在極端高溫下會釋放塑膠微粒，導致健康的長期傷害。



重新設計教職員與學生的制服，使其更適合酷熱環境。避免使用深色人造纖維織物，而應使用淺色的天然纖維織物。



提供電風扇以促進空氣流通。然而，當室溫超過35°C時，電風扇已無法有效幫助室內降溫。因此，學校必須確保學生適當的空間分配，改善教室環境。



提供淋浴沖洗設施與水井。確保師生能使用這些設施，以便及時降溫。



提高對熱壓力管理的認知，尤其是對年長教師與身心障礙學生。學校也必須確保教師與衛生護理專業人員接受過高溫突發事件的急救訓練。



翻新教室，以更能適應熱浪等氣候干擾。



提供教師培訓和工具，助其進行全面、有效氣候變遷教育，以確保所有人享有優質氣候教育。



Education International
Asia-Pacific Region
EIAP