



## 冬天在戶外遊戲安全嗎？

### 新鮮空氣有益健康

研究顯示，新鮮的空氣有好處並且有益健康，這與普遍的看法「接觸冷空氣導致著涼」恰恰相反。當孩子和成人在很小、過熱、和通風不良的室內空間一起度過很長的時間，病菌和疾病很容易從一個人身上傳播給另一個人。在新鮮的戶外空氣中，孩子不用一直呼吸存在人群中的病菌，可以降低傳播感染的機會。

### 即使在冬天戶外遊戲仍是有益健康的

除了最極端的天氣外，所有年齡的孩子都享受並從戶外遊戲中受益。每天都有戶外遊戲是健康的並且可以消耗能量。它使兒童有機會接觸不同的環境、平衡遊戲與例行作息的比例、和活動大肌肉（大肌肉發展）。如果天氣不是太不好，即使孩子生病但病症輕微且仍好動，都應該讓他們到戶外活動。當接觸新鮮空氣是日常生活的一部分時，托兒所工作人員和孩子都將感到煥然一新。即使在冬天也每天帶孩子到戶外活動可以是健康日常作息的一部分，如果穿著適當這是安全的。一年的任何時候都有戶外體能活動是預防肥胖的一個重要部分，對於一輩子健康體育鍛煉習慣的建立很有幫助。

### 避免與天冷有關的受傷

我們對於寒冷、潮濕、下雪的天氣、和室內溫度的感覺，可能受我們住在哪裡以及一直以來的生活習慣所影響。有助於在寒冷天氣中確保安全戶外遊戲的做法包括：

- 請確保孩子們穿適合天氣的衣服；多穿幾層容易穿脫的衣服；衣服兩層之間的空氣有助孩子保持溫暖。
- 在托兒所建立有關鞋子和外套的政策。
- 評估在寒冷的天氣中戶外遊戲空間是否安全。在溫暖的天氣時對幼童安全的戶外遊戲空間和設備，當地面被凍結和設備因冰或雪而太滑時，可能完全不恰當。例如，通常用在在攀爬設備及鞦韆底下減震的砂和橡膠表面材料，在冬季凍結時會變得很硬，失去其減震的品質，和降低對孩子跌倒時緩衝的功能。這些表面不僅在結凍時失去其效用，它們還可能造成危險。某些設備在地面被凍結時可能要限制關閉。
- 與其使用不安全的設備，不如計畫一些利用寒冷的天氣的活動
  - 用雪堆雪人。
  - 在噴霧瓶中裝有顏色的水在雪上畫畫。
  - 堆雪來爬及滑。
- 注意凍傷的跡象特別是在臉上、耳朵、手指、或腳趾上：
  - 留意皮膚與周圍相比有特別白的地方。
  - 在疼痛或刺痛以後感到麻木。
- 如果你懷疑孩子有凍傷
  - 揉揉凍傷的地方。
  - 用你的手或腋下溫暖凍傷的地方。
  - 較嚴重的凍傷，放到溫水(不是熱水)裡直到膚色變正常。
  - 給孩子溫暖的點心如熱湯。

- 注意體溫過低的跡象(當你的身體失去熱能的速度快過你可以製造的速度時，你的體溫會變得很低):
  - 手腳很冷
  - 身體或臉發腫
  - 皮膚發白
  - 顫抖 (在某些情況下，體溫過低的人不會顫抖)
- 讓孩子在寒冷的天氣中一直動，以防止凍傷和體溫過低。

當你在準備戶外冬季活動時，每個人都可以在冬季戶外活動中享受身體健康和心理健康的益處。密切注意戶外空氣品質指數 **air quality index (AQI)**，並且遵守地方衛生當局的健康警告。根據警告對有哮喘的兒童限制過長時間的戶外體能遊戲。

## 改善室內空氣品質也很重要

導致疾病的細菌與病毒在溫暖、黑暗、潮濕的環境加倍繁殖，因此保持環境的清潔、乾燥非常重要。足夠的通風、控制濕度和溫度能幫助我們抵抗疾病，並能提高我們在病後的復元能力。

## 相關資源

Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards, Second Edition, 2002

CCHP Health and Safety Note: Indoor Air Quality, online at [www.ucsfchildcarehealth.org/html/pandr/hsnotesmain.htm](http://www.ucsfchildcarehealth.org/html/pandr/hsnotesmain.htm)

*A. Rahman Zamani, MD, MPH (2010年9月修訂)*