



身體重開機 迎戰校園病菌

文 / 陳育達 (臺北醫學大學附設醫院家醫科主治醫師)

開學的第一週，許多家庭的清晨顯得有些倉促。寒假期間，多數孩子不自覺延後入睡，但即使只是晚睡或晚起一兩個小時，生理時鐘也可能出現「社會性時差」——身體還停留在假期節奏，卻已經必須配合校園的時間表。於是早上起不來，白天昏沉，晚上又不容易入睡，有些孩子甚至在開學初期出現頭痛、腸胃不適或食慾不振。

這種時間錯位，不只是精神狀態的問題。人體的免疫反應、體溫波動與荷爾蒙分泌都受到晝夜節律

精密调控。開學初期正值季節轉換，校園人群密集，互動頻繁，流感與一般感冒病毒同時活躍，若生理時鐘尚未调整好，孩子更容易感到疲倦，或反覆出現輕微感冒症狀。



圖 / 達志影像

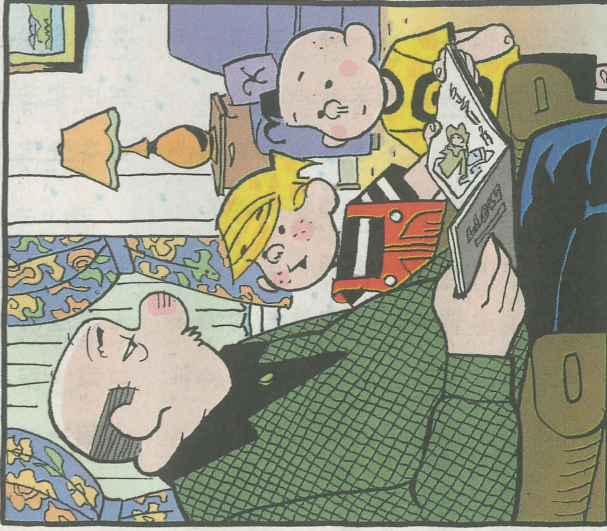
與其焦急責備孩子賴床，不如重新調整生理時鐘。清晨起床後拉開窗簾，喝一杯溫水，做幾分鐘簡單伸展，都能幫助核心體溫微幅上升，傳遞「白天開始」的訊號。晚上則逐步提早就寢時間。當節奏慢慢校準，免疫與代謝系統會回到較平衡的狀態，孩子的專注力與精神自然跟著改善。

飲食是呼吸道的後盾

開學後的防疫，很多人第一個想到的是洗手與戴口罩，但其實身體的防禦力與營養息息相關。假期間，聚餐頻繁，甜食與油炸食物增加，腸道微生物可能暫時改變。近年醫學研究提出「腸—肺軸」的

概念，指出腸道菌群的平衡會透過代謝產物影響呼吸道的免疫反應。換句話說，腸道狀況穩定，呼吸道的防禦更有韌性。開學初期，多增加高纖蔬菜、全穀類與豆類，可讓腸道菌群恢復多樣性。膳食纖維經細菌發酵後產生的短鏈脂肪酸，能幫助調節發炎反應，使黏膜屏障更完整。簡單的說，讓腸道環境恢復平衡，就是為呼吸道鋪設更穩固的防線。

三月氣候仍偏乾冷，呼吸道黏膜若過於乾燥，病菌附著的機率相對提高。提醒孩子在課間小口補水，比一次大量飲水更能維持黏膜溼潤。還有，穩定的飲食節奏，就是支持免疫系統的重要基礎。開學後，孩子長時間待在室內，衍生出另一項常被忽略的生理因素——空氣品質。在密閉且人數眾多的教室中，二氧化碳濃度容易升高。當空氣交換不足時，孩子可能出現疲倦、注意力下降或輕微頭暈。這些反應不一定代表



淘氣的阿丹 譯 / 蔡宜蓉

「我和喬伊也有『美好的過去』呵，大概就是昨天，最遠不超過上星期。」

觀察身體發出的訊號

真正長遠的防護，不只是外在規範，而是內在覺察。所謂「身體素養」，是孩子能理解身體的訊號，並適當回應。當孩子學會觀察尿液顏色是否過深，是否感到異常疲倦，是否連續幾天入睡時間延後，就是與身體對話的開始。

學習態度不佳，可能是環境對身體造成的壓力。特別是在忽冷忽熱的三月，教室為了保暖或避免花粉進入，門窗長時間關閉，更容易讓空氣流通不足。爸媽可以教導孩子在下課時站起來走動，到走廊或窗邊做幾次深呼吸。若環境許可，適度開窗促進對流，規律的空氣交換，能減少病毒在室內累積。

這些細微變化，往往是身體在提醒我們必須補水、休息或減少負荷。當孩子具備這樣的覺察能力，就不再只是被動遵守規定，而是能主動管理健康。他們會在不舒服時多喝水，提早休息，而不是硬撐到真正生病。

愛的便利貼

開學不只要整理書包，也要整理身體的節奏。當孩子學會觀察與照顧自己，校園裡的病菌就不再令人焦慮，而是成長過程中的一次次小考驗。

在天氣多變的三月，最好的醫療策略不是完全隔絕病菌，而是建立穩定的生理基礎。當作息規律，飲食均衡，空氣流通，睡眠充足，孩子的身體自然能更從容迎接各種挑戰。