寶貝您的小孩，從書包減重開始

——————請配合學生書包減重活動

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，不良的背書包方式或書包超重，都可能影響脊柱發展，不但影響發育，甚至將造成脊柱側彎、肌肉或韌帶拉傷。

提醒您：別讓過重的書包影響您的寶貝健康成長；寶貝您的小孩，就從書包減重開始！

研究指出：書包重量應以學童體重的 12.5%為上限。書包過重不但影響脊柱發展，嚴重者更將造成脊柱側彎或肌肉韌帶拉傷。

書包減重，

健康啟動！

書包超重將影響孩童脊柱生長！

書包減重三動作：

一、 臨睡前：整理書包，重量不超過體重 12.5%。

二、上學前：調整書包雙肩背負，緊貼腰背。

三、放學前：收拾書包，善用置物櫃。

A light school bag,
a straight healthy spin.

書包減重，學童挺胸

書包超重將影響學齡孩童脊柱生長

寶貝健康，
從書包減重開始！

書包輕一點，
健康多一些。

*My school bag is on a **diet** !*

請配合學生書包減重活動

敬愛的家長：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？您知道這幾年來本校一直大力推廣學生書包減重活動嗎？

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩 10 到 12 歲開始快速成長，16 歲左右遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

根據台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 12.5%為上限；更有文獻指出不得超過體重的 10%。即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用雙肩背負書包，重量應接近骨盆，緊貼腰背，肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫（劉佩芬，民 96）。

總而言之，背書包及選用書包要注意下列事項：

一、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的 12.5%（即 1/8）。

二、書包應雙肩背負，肩帶要寬。

三、空書包宜量輕，材質佳。

四、重量接近骨盆、緊貼腰背。

五、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。

六、學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。

七、盡量不要使用拖式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性。）

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。