

敬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？您知道過重的書包會影響孩子骨骼正常發展或是有效管理書包的觀念與能力嗎？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。

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。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。