

寶貝您的孩子，從書包減重開始

---敬請配合學生書包減重活動

敬愛的家長平安：

您知道您的寶貝每天背的書包有多重嗎？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…，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。

根據文獻資料指出，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%；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。

教育部、臺北市教育局與學校目前皆致力推動學生書包減重工作，有關書包減重及選用書包要注意下列事項，請家長一起來關心及配合：

- 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；重心接近骨盆、緊貼腰背；空書包本身宜量輕。
- 三、培養孩子養成上學前一晚在家養成整理書包的習慣，且按課表帶書，避免帶不必要的書籍與用具，以免增加重量。可幫孩子在家中、在學校裡各準備一套工具書(如：字典、辭典、參考書籍等)和文具用品(如：美勞、書法等)。
- 四、每日上放學僅需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。
- 五、依照孩子的發育狀況選擇書包，市面上登機箱式書包一個可能重達約 2 公斤不等，為了考慮學生上、下樓梯之不便性及考量總重量起見，請盡可能不要使用。
- 六、學校飲水機定期檢測水質並更換濾芯，學生只須備空水壺或空杯即可盛裝飲用。

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，
，以促進身體健康及快樂學習。



關渡國小教務處 敬上
學校亦安排有書包減重的教育宣導及不定期的抽測，
感謝您的配合。