

# 書包減重 健康啟動

親愛的家長：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？根據醫學報導，學齡期的兒童正處於骨骼生長階段。女孩10至12歲開始快速成長，16歲左右遲滯下來；男孩12至14歲開始快速成長，18歲左右遲滯下來。這段期間骨骼可塑性大，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%。例如體重20公斤的小學一年級學生，書包重量應少於2.5公斤；體重40公斤的小學生，書包重量應少於5公斤，否則就是超重，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、背書包時，其重量宜接近骨盆、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，儘量不要帶至學校，以免增加重量。
- 七、儘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。

新坡國小 敬上