

親愛的家長：

全校學生身高、體重已做過測量，並通知貴子弟體重 BMI 值超過標準；根據研究報告指出體重過重的學生，如果不能及早進行體重控制，日後併發糖尿病、高血壓、高血脂的機率，遠高於體重正常者。

造成兒童及青少年肥胖的主要因素有二：1. 飲食習慣不良、2. 身體活動不足。為培養兒童建立良好的運動習慣，本校擬於 10/21、10/28、11/04、11/18、11/25、12/02、12/09、12/16、12/23、12/30、1/06 日(共計 11 次)上午 8:00~8:40 開辦健康體位 BMI 班，指導學生有氧晨跑等運動，敬請鼓勵貴子弟參加，即日起至 09/30 報名截止。

*該活動免費，參加者必須能準時出席、全程參與，並穿著舒適運動服裝及鞋襪。

會稽國小學務處 敬啟 111.09.26

兒童肥胖定義 (資料來源衛生署)

年齡	男			女		
	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
6	13.9	17.9	19.7	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	16.4	21.6	23.9
13	17.0	22.2	24.8	17.0	22.2	24.6

活 動 回 條

三年 6 班 23 號 學生姓名 簡微愀 BMI 值 20.2

- 同意參加，在家裡也願意配合健康飲食及增進健康體能的相關活動。
- 無法參加，但會提醒小朋友注意飲食習慣（少油、少鹽、少糖），並鼓勵多多運動。

家長簽名：

年 月 日