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。

註：本項措施為政府既定重點工作，本校為徹底執行將於學童上學時間隨時抽測，如經檢測符合標準之學生，則配合榮譽制度蓋一格獎勵章；如不合格者，則列入下次抽測對象，追蹤輔導。

會稽國小校長　羅仕然

年　　班　學生：　　家長簽名：

桃園市桃園區會稽國民小學視力保健宣導

1. 由於近視是疾病需控度治療，因此建議家長定期帶近視子女至眼科醫師檢查及配合治療，以避免未來成為高度近視患者(失明高風險族群)。
2. 有關學童視力複檢是否可至眼鏡行由驗光師執行，依據驗光人員法第12條對於驗光師之業務範圍規定如下：「非侵入性之眼球屈光狀態測量及相關驗光，包含為一般隱形眼鏡配鏡所為之驗光；十五歲以下者應於眼科醫師指導下為之」，因此，驗光師對國小學童之驗光應在眼科醫師指導下為之。
3. 學校每學期進行視力檢查並發放通知單或複檢通知單希望家長重視子女視力健康問題，並定期檢查積極治療。
4. 落實「規律用眼3010」(近距離用眼每30分鐘休息10分鐘)、「天天戶外活動120」(每天到戶外活動總時間超過120分鐘)。
5. 看電視距離與時間「以電視螢幕斜角的8~9倍距離遠為標準，每三十分鐘休息十分鐘」。
6. 書桌照明設備「六十燭光之電燈泡從左後方與眼平行處照射」。
7. 食物營養要均衡飲食，肉、魚、豆、蛋、綠色蔬菜、奶類均衡攝取。(如：魚肝油、肝臟、蛋黃、紅黃色蔬果、牛奶、瘦肉、糙米五穀飯、麥片、堅果類、深綠色蔬菜等食物)。
8. 怎樣做望遠凝視呢？走向戶外或直接看出窗外，選擇遠方**6公尺**以外的樹梢、電視天線或山峰等目標物（愈遠愈好）看10分鐘。

學生簽名：

家長簽名：

愛護自己的身體， 從『眼』開始