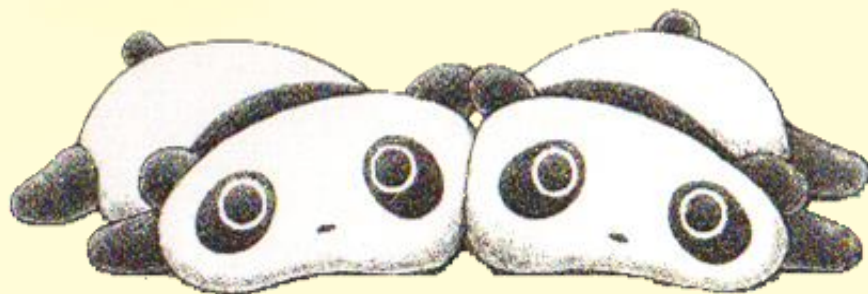


書包減重推行教育 宣導



書包減重推行教育 宣導

- 書包減重重要性
- 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；男孩在12到14歲開始快速成長。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。

書包減重推行教育 宣導

- 脊椎(柱)側彎的症狀

- 1.體態扭曲變形（但無症狀）：因為沒有症狀所以不易被發現，反而較危險並容易惡化，多半發現時已有一定的程度了。
- 2.體態扭曲變型加上腰、背、肩部疼痛
- 3.長期背部疲勞無力
- 4.呼吸不順、胸悶
- 5.腸胃不順

書包減重推行教育 宣導

脊椎側彎不治療之可能後果

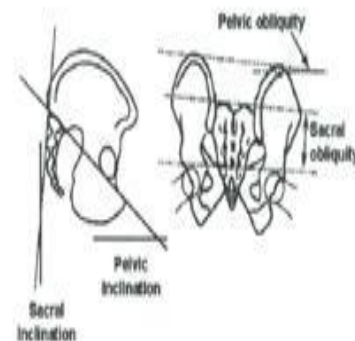
1. 提前關節退化、磨損、骨刺形成
2. 心肺受壓迫：高血壓、心臟病、易感染肺炎
3. 骨骼扭曲變型
4. 肌力減弱、萎縮
5. 童年因為體態問題被同儕排擠而產生心理問題
6. 花費一辈子的時間和難以估計的金錢與慢性併發症搏鬥。

書包減重推行教育 宣導

脊柱側彎體態圖及 X 光圖



正面胸椎以及腰椎 X 光



骨盆 X 光(判斷是否薦椎傾斜造成側彎)

書包減重推行教育 宣導

書包超重將影響學齡孩童脊柱生長

寶貝健康，
從書包減重開始！

書包減重推行教育 宣導

書包輕一點，
健康多一些。

My school bag is on a diet !

書包減重推行教育 宣導



- 注意事項

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。

書包減重推行教育 宣導



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。

書包減重推行教育 宣導

- 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。）

書包超重將影響孩童脊柱生長！

書包減重三動作：

- 一、臨睡前：整理書包，重量不超過體重 12.5%。
- 二、上學前：調整書包雙肩背負，緊貼腰背。
- 三、放學前：收拾書包，善用置物櫃。