



書包減重 · 健康加分

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！



臺中市北屯區北屯國民小學

Bei Tun Elementary School, Bei-tun district, Taichung City.

研究指出：書包重量應以學童體重的12.5%為上限。書包過重不但影響脊柱發展，嚴重者更將造成脊柱側彎或肌肉韌帶拉傷。

**書包減重，
健康啟動！**



書包選用

書包請選用輕量，材質佳

標準書包0.7-1.4公斤(鼓勵)



托式書包1.9公斤以上(不鼓勵)





書包減重方法

1. 書包重量不能超過體重的八分之一。
2. 安親班之物品另外用提袋，以免增加重量。
3. 睡前：照課表整理書包，重量不超重。
4. 上學前：調整書包肩帶，緊貼腰背。
5. 放學前：收拾書包，不用的東西，放置物櫃。





每學期書包減重抽測

合理的書包重量不能超過體重的八分之一，避免影響身心發展



臺中市北屯區北屯國民小學

Bei Tun Elementary School, Bei-tun district, Taichung City.

