

# 書包減重 健康

## 康啟動

### 臨睡前

- 1.整理書包。
- 2.書包重量〈含手提物品〉不宜超過體重的12.5%(即1/8)
- 3.安親班之物品另行處理，儘量不要帶至學校以免增加重量。



### 上學前

- 1.調整書包雙肩背負，肩帶要寬。
- 2.重量接近骨盆、貼緊腰背。

### 放學前

- 1.每日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。
- 2.學校已有衛生的飲水設備，可幫孩子準備飲水杯，放置學校置物櫃，毋須帶回以減輕重量。

#### 書包減重小撇步：

- 1.依照孩子的發育狀況選擇書包。
- 2.挑選材質輕軟的雙肩背負式書包，儘量不要使用滾輪拖拉式書包。
- 3.雙肩背負式書包肩帶要寬、材質要軟。
- 4.雙肩背負式書包最好具有交通安全的反光警示效果。
- 5.購買文具須就材質、大小、功能做適當選擇，以實用為宜，避免增加書包不必要的重量。

