

給家長的話

每天花少少的時間整理書包，使書包減重，讓孩子們每天輕鬆上學、快樂學習。

國中小是學童骨骼生長的關鍵期，國小階段的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不良的背書包方式或是書包超重等，都可能會造成學童脊柱側彎和肌肉、韌帶的拉傷。

為了讓學童輕鬆上學，本市各國民小學均設有置物櫃，讓孩子可以把不常用的物品放置學校，請家長與學校老師一同培養學童有效管理書包的能力，養成孩子健康體態。

臺北市政府教育局呼籲，請家長與學童一起檢查書包、整理書包，讓書包減重，並藉此增進親子關係。

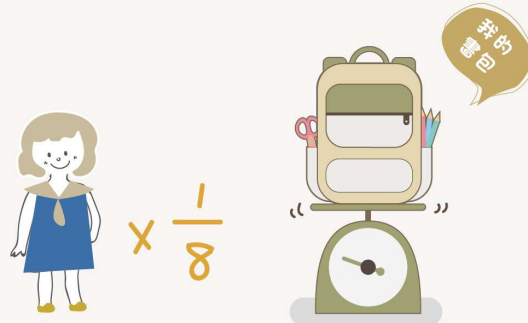
臺北市政府教育局 關心您的寶貝



給家長溫馨的叮嚀

1 書包的重量

重量不可超過體重的12.5% (1/8)



我的書包重量

2 書包的款式

書包宜材質輕且肩帶寬，雙肩背負式較拉桿式佳。



3 只帶必需物品

只帶必須物品，字典等工具書另外在家準備一份。



4 替代的方式

學校均置有飲水機，不用帶裝滿水的水壺到校。

