

敬啟者：

### 書包也 Keep Fit 計劃

學童每天背着書包上學，若書包過重，會使學童因負荷過度，導致身體疲勞，更直接影響其脊骨生長。脊科醫生提醒，小朋友的書包重量不能多過其體重的六分之一，如果書包過重，對小朋友脊骨的傷害很大，因為每一個脊骨中間都是軟骨，軟骨含有水分和氣體，書包過重的壓力會由軟骨承受，形成椎間盤突出，之後壓傷神經線，長期背着沉重的書包亦會影響脊骨弧度。此外，孩子為了遷就書包而改變了走路的姿勢，容易造成寒背、肩頸痛等問題。根據香港衛生署的建議，學童不應長時間背負超過其體重 10% 的書包。

要有效減輕學童書包的重量，實有賴家長的通力合作。本校除了為同學舉辦有關講座，亦會推行一些措施以協助學生減輕書包的重量，例如安排同學把崇拜手冊、部分課本及用品存放儲物櫃等。此外，以下幾項措施需家長協助：

1. 筆袋內文具數量保持十件或以下。達標的同學，會在手冊「盡責」欄內加 ✓，以茲鼓勵。
2. 為 貴子弟預備一件後備雨衣及一套文具(漿糊筆、剪刀和木顏色) 存放於儲物櫃內。
3. 從小教導 貴子弟每天依時間表收拾書包。
4. 校方會定期隨機選取同學量度書包重量，以檢視學生體重與書包重量比例是否達標(書包重量是同學體重的 15% 或以下)，藉此提醒同學定時整理書包。達標者可在手冊「盡責」欄內加 ✓，以茲鼓勵。
5. 購買新書包時，留意以下幾點：
  - a. 宜選購背囊式書包。
  - b. 兩邊肩帶要夠闊，配備軟墊更加理想。
  - c. 書包要質料輕薄，大小適中，輕身、貼身。
  - d. 選擇設有胸帶和腰帶的款式，令書包位置更穩定，亦能把全壓在肩膊的重量，部分轉移至盆骨。
  - e. 書包內宜有索帶，以便把書本由重至輕排列，把書本的重量集中在貼近背部的位置。

在此請各家長配合，以減輕同學書包重量。

此致  
貴家長

聖公會主愛小學校長

謹啟

主曆二〇一七年九月六日

備註：家長只須細閱此通告。此通告不用交回學校。