



關心你和我

- ♥ 每到上下學，總是見到緊張的場面，學校面臨交通繁忙的中山東路，加上週遭都沒有腹地，使得校門口兩旁更顯得擁擠。親愛的家長們，請讓孩子走天橋，不要帶著他穿越馬路，如果離家不是很遠，也可以陪他走一段路來學校，減少汽機車的流量。孩子的安全要靠大家來維護，切不可自私只為自己，感謝您的配合。
- ♥ 希望各位同學能節約能源，養成隨手關燈及關閉各項電器用品電源的習慣，以節省經費。並能愛惜公物、不破壞公物，使每樣公物皆能物盡其用，發揮最大之效用。
- ♥ 秋冬流感期為防 SARS 疫情，本校已於十二月九日開始實施體溫測量，請家長們能協助孩子每日量體溫兩次，並紀錄於體溫表上。各位同學們也要勤洗手，注意自己的健康情形，並避免進出公共場所。
- ♥ 又到了秋冬季節，強大的東北季風將落葉吹得校園滿地，請各班加強校園環境之打掃，讓我們有一個乾淨的校園。



【這樣洗手最乾淨】

- ♥ 在水龍頭下，把手淋濕。
- ♥ 將手抹上肥皂或洗手乳，並擦出泡沫
- ♥ 最少用十秒時間洗擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時切勿沖水。
- ♥ 洗擦後，用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- ♥ 關水前，先捧水將水龍頭沖洗乾淨，
- ♥ 最後，用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。

愛的叮嚀



如何健康地背書包

實康復健科診所 物理治療師劉佩芬

(http://vschool.scu.edu.tw/Class02/Content.asp?Data_Code=435)

人類可以有非常堅強的心智，可是肉體卻是脆弱的。一隻螞蟻可以背負超過自身體重好幾十倍的重量，人類不行，就奧運金牌得主也辦不到，可是如此脆弱的我們又活得比螞蟻長好幾十倍。所以，我們非得時時小心使用這一身臭皮囊不可，而且要從小開始。

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，16 歲左右便遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右便遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉力量、耐力不足，若有不正常的外力介入，例如：不良背書包的方式、書包超重等，都可能影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

根據台大醫學院教授黃伯超提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 12.5 % 為上限，香港更有文獻指出不得超過體重的 10 %。即體重二十公斤的小學一年級學生書包應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包應少於 5 公斤，否則就是超重，將影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用雙肩背負式書包；重量應接近骨盆，緊貼腰背；肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫。

總而言之，背書包及選用書包要注意下列事項：

- (一) 書包重量不可超過體重的 12.5%；
- (二) 雙肩背負，肩帶要寬；
- (三) 量輕、材質佳；
- (四) 重量接近骨盆、緊貼腰背。

如此才能維護學童之骨骼正常發展，並培養良好的體態。減輕學童課業壓力，促進身體健康及快樂學習。

