

書包超重通知單

敬愛的家長：

貴子女_____的體重為_____公斤，而書包的重量為_____公斤，合理書包的重量上限為_____公斤，您孩子的書包重量已超過合格標準。

正常書包重量以不超過孩子體重的 12.5%(即 1/8)為原則。為了您孩子的脊椎的健康發展與避免肌肉、韌帶的拉傷，請您務必檢視孩子書包重量，並協助孩子整理每日書包，書包內只放當日上課(家課)所需簿本物品，以減輕孩子上學的負擔，感謝您的配合，謝謝！

書包減重的關鍵：

- ※挑選材質輕軟且寬肩帶的雙肩背負式書包，儘量不要使用滾輪拖拉式書包。
- ※書包未整理，每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- ※安親班物品過多，上安親班之物品請另行處理，儘量不要帶至學校，以免增加重量。
- ※學校已有衛生的飲水設備，只需幫孩子準備飲水杯(壺)，毋須從家裡帶飲用水。

大新國小教務處 敬上

回 條

家長意見：

家長簽章：_____