

大新國小書包減重宣導

書包減重

健康啟動

大新國小書包減重宣導

- 一、書包重量〈含手提所有物品〉不宜超過體重的**12.5%**（即**1/8**）。
- 二、空書包宜量輕，材質佳。
- 三、書包應雙肩背負，肩帶要寬。背書包時重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 四、盡量不要使用滾輪拖拉式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性）
- 五、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之物品，請置於班級個人置物櫃。。
- 六、學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量
- 七、準備空杯瓶，飲水到校取用就好。

學生體重與書包重量對照表

學生體重 (kg)	書包重量 (kg)	學生體重 (kg)	書包重量 (kg)
15	1.9	45	5.6
20	2.5	50	6.3
25	3.1	55	6.9
30	3.8	60	7.5
35	4.4	65	8.1
40	5.0	70	8.8