

一千多萬學生過完暑假重返校園

睡眠、早餐及脊椎骨健康應注意

【法新社巴黎三日電】對於一千三百萬即將重返學校的學生們而言，開學將是一個讓他們謹守作息時間，恢復維護身心均衡所必須的良好習慣的機會。

家長們首先要注意的是孩子的睡眠：法國孩子們很多都睡得太晚，第二天又必須早起，而使得生活的節奏因此被擾亂。據專家們指出，半數以上的學生上學遲到都是因為晚上沒有睡夠。

睡眠是最重要的一種生理需要，身體，尤其是大腦需藉睡眠來恢復疲勞。因此必須叮囑孩子每天在同一時間上床。

但是入睡的時間雖然很重要，醒來的過程亦不得忽略。專家們說，沒有必要保持家裡絕對安靜，延長孩子睡眠的時間，應該到時候讓環境中自然的聲音把孩子逐漸喚醒。

平均而言，幼年孩子一天需要十一到十三個小時的睡眠，十三歲以後，約需九個小時。但也要考慮到，在任何年齡都

有習慣早睡或晚睡的孩子，亦應順應其生理步調，不要太過勉強。

白天精神好，就證明夜裡獲得了充足的睡眠。在任何情況下都最好避免讓孩子服食恢復體力的藥物，而且注意別讓他看太多的電視。

第二件必須特別留意的是，小學生們有椎骨的健康。醫生們每年都不斷警告老師和家長們勿讓年幼的孩子揹過重的書包，因為這樣會損傷正在生長中的孩子的骨骼。

醫生們指出，小學生所揹的東西最好不超過其體重的十分之一，今天這個標準還很遠，三分之一六年級（初一）的學生已有背痛毛病。造成這種現象的原因很多，諸如學校裡沒有供學生存放書本物品的櫃子、老師們沒有想到這個問題，或孩子寧可多帶以免遺漏了什麼受到處罰等，但一個六年級的初中生揹的書包往往重達十公斤，已是其體重的四分

之一，相當於一個成年人每天負荷十五到二十公斤的重量。

正因為如此，早餐更不得忽略，要知道在早餐中所攝取的養分提供小學生每天百分之二十到二十五的熱量。

營養學家們雖然叮囑再三，一般孩子的早餐仍然吃得很差，往往份量不夠或過於簡單，而不是一頓包括了牛奶、麵包或麥片，以及水果或果汁的真正早餐。

孩子們不宜於喝茶或咖啡，除非少量，僅用來給牛奶調味，至於牛奶（或其他乳類食品），一天要喝半公升才算夠量。

下午的點心占每天熱量來源的百分之十五到二十，應包括乳類食品、水果、麥片或麵包。但由於家長這個時候往往不在，孩子經常只是吃一個巧克力夾心麵包或一個牛角麵包了事。

開學後的另一件要事便是清除頭虱。不論是否注重頭髮的清潔，傳染頭虱的機率都一樣高，因此不必以此為羞。一發現孩子長了頭虱，便立刻通知學校，同時至藥店買藥劑治療。有責任心的家長可幫忙抵制禍害，否則可能會蔓延數週之久。

歐洲日報 84年9月5日

BB19950031C1