學童書包過重易造成健康問題

奧地利維也納 Speising 整型外科醫師 Renate Suda 指出，對於有學童的家庭來說，選擇一個好的書包及定期檢查書包是否過重是很重要的。因為這可以避免以後的健康問題。學童不應該背負超過其體重 10% 的重物。

但事實上，10 分之 9 的奧地利學童的書包都過重。半數以上的學童表示有背痛，而這也指出了體態的缺點與傷害，未來更可能造成脊椎彎曲傷害。

專家指出，發育中的學童骨骼不應有過多的書籍負擔，同時應注意以下幾點：書包本身不可超過 1.2 公斤，整個書包重量不可超過學童體重的 10 分之 1，更重要的是書包(背後加上軟墊)要平均背負在學童身上，書包不可寬於學童肩膀，背帶至少有 4 公分長，同時要在書包前方及側方加上反光條，讓汽車駕駛人可以清楚看到等。

資料來源：奧地利新聞報 8 月 12 日

提供組別：駐奧地利代表處文化組