

國小新生入學前完成預防接種通知書

親愛的家長：

恭喜您的寶貝即將於113年8月進入國小就讀，為了讓您的寶貝能及早獲得保護力，並能於醫療院所接受醫師的診察後完成疫苗接種，衛生署疾病管制局針對原訂於國小接種之疫苗，提前為**滿五歲至入小學時**完成。請家長撥空帶著您的孩子及其兒童健康手冊之『**預防接種時程及紀錄表**』、健保卡，就近前往衛生所或合約院所接種下列疫苗：

- ◎ 麻疹腮腺炎德國麻疹混合(MMR)疫苗第二劑
- ◎ 減量破傷風白喉非細胞性百日咳及不活化小兒麻痺混合疫苗(Tdap-IPV)一劑
- ◎ 日本腦炎疫苗

完成上述疫苗接種後，請於**開學後**將『預防接種時程及紀錄表』影本繳交給班級老師，彙整後送學校健康中心。

如有任何疑問，請洽仁武衛生所（連絡電話：07-3711434、07-3716413）。

.....
敬愛的家長：

恭喜您成為登發大家庭的一分子，以下有幾項事情聯絡。

- ◎ 高雄市教育局應該在7月中（確定的時間還未公佈）進行全市**新生**和三、五年級的電腦編班，如果您想知道寶貝編在哪一班，請您7月中注意學校穿堂公布欄或學校網站的**最新公告**。（正確編班時間預計在7/2以後公告在學校網站的**最新公告**）
- ◎ 預計最慢8月中，學校將會寄出**新生注意事項**、**開學日迎新活動與學生基本資料暨輔導資料登錄表**等資料，連同開學的日期與要攜帶的東西都會一併告知。再請家長密切留意家中信箱，若8月21日還未收到，請與教務處楊老師聯絡。電話：3726033轉22。謝謝

登發國小教務處

「輕輕」書包 快樂成長—書包減重

敬愛的家長：

恭喜您的寶貝今年就要上小學了。學校跟家長一樣，都很關心、期待我們的孩子能夠喜歡學校，對大自然、各種事物充滿好奇心，富有學習的熱情，慢慢找到自己的興趣與人生方向。健康是孩子成長的重要基礎，為了讓孩子快樂上學、健康學習，教育當局這幾年一直努力推廣學生書包減重活動，希望大家一起從書包的重量關心孩子的健康發展。

根據醫學報導，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 歲左右遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、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。

根據台大醫學院黃伯超教授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；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重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤**，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。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**（劉佩芬，2007）。

教育當局為減輕學童的壓力源，讓學童輕鬆上學、快樂學習，統整學者專家觀點，提供選用書包以及整理書包的原則，讓各位家長參考：

- ◎ 一、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的 12.5%（即 1/8）。
- ◎ 二、依照孩子的發育狀況選擇書包。
- ◎ 三、挑選書包最好以質輕、雙肩背負，肩帶要寬為原則。
- ◎ 四、重量接近骨盆、緊貼腰背。
- ◎ 五、與教師密切聯繫和溝通，以掌握孩子的學習情形，並教導孩子每天整理書包和了解超重的原因。
- ◎ 六、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- ◎ 七、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。
- ◎ 八、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。）

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。