

如何選擇合適的背包 5C 梁嘉熙

每天上學，學生都需要背着健康的書包，不要買一個單肩的背包，因為這樣會將壓力集中在肩膀上，導致脊椎傾斜，一定要買一個雙肩的背包，對肌肉和骨骼好一些。

避免購買一些較薄的肩帶和只有單邊肩帶的書包，薄肩帶會造成肩膀和頸部很大的壓力，所以你應該購買寬肩帶、有軟墊、可調整肩帶的書包。

小朋友要攜帶的書籍很多，所以你應該要選擇一些輕量背包，背部有軟墊，還要是一個小型的書包，不要大型的書包，不然的話，會很重，小朋友可以攜帶的最大重量，應該是他體重的十分之一。

當背包很重的時候，小朋友很容易向前傾或沒精打采，這樣很容易損害脊椎，並導致不良姿勢。如果小朋友彎腰駝背，應該是背包太重或沒有配件欠妥當，背包不應該靠近臂部，否則會造成背部拉扯，所以也是對身體好的一種方法。

總括而言，學生要選擇合適的書包，要選擇有寬肩帶及輕量的背包，亦避免背包過重。