

大埔崇德黃建常紀念學校

學童體重與健康

(2012/2013年度第三十號)

敬啟者：

兒童過胖的情況，在世界各地都引起廣泛的關注，愈來愈多人明白到肥胖乃容易患上與心臟血管有關的疾病、高血壓、二型糖尿病等都市疾病的主因，亦對健康帶來很多不良影響。

本校一向致力協助學生以適量的運動及健康的飲食習慣，為自己的健康把關，對於學生過胖的問題尤為關注。本校早前以「身體質量指數」(Body Mass Index, BMI)作為指標，分析全校學生之身高體重，發現 貴子弟之身體質量指數(BMI)屬於過重類型，現對此有以下之建議，敬希家長垂注：

1. 造成孩子過重的最大因素在於飲食不均衡及運動不足，因此最好的減重方式是父母帶頭做起，全家一起改變飲食及生活的習慣，如輕油少鹽、多吃蔬果，並培養孩子每天有 20 分鐘持續性運動的習慣；
2. 請讓孩子多到戶外走動、活動身體，更應維持早睡早起的良好作息習慣。

家校合作對改善兒童過重問題有重要影響，在協助學童減輕體重之餘，更重要是協助學生建立一個健康的生活模式，才能更有效益地擺脫體重過重的困擾。家長如有任何疑問，可向健康促進組鄭禮文老師或吳志光老師查詢，另請簽署回條於十月三日交回負責老師。

此致

貴家長

大埔崇德黃建常紀念學校
校長陳愛英
二零一二年九月二十八日

回 條 (學童體重與健康)

(2012/2013 年度第三十號)

敬覆者：有關敝子弟有過重之現象已知悉，本人定當與校方配合，培養敝子弟有均衡飲食及運動的習慣。

此覆

大埔崇德黃建常紀念學校校長

() 年級 () 班學生：_____

家長簽署：_____

二零一二年十月 日