

## เด็กไทยแบกกระเป๋า นร.หนักเกิน ทำปวดหลัง คอ ไหล่ เสี่ยงเตี้ยระยะยาว และมีตุลือกเกอร์แบบ ตปท.

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2559

เด็กไทยแบกกระเป๋านักเรียนหนักเกิน เผย ไม่ควรแบกเกิน 15%  
ของน้ำหนักตัว ซึ่งทำหลังโค้ง ปวดไหล่ คอ หลัง เสี่ยงเตี้ยในระยะยาว  
ซึ่งจัดตารางเรียนเหมาะสม ไม่ให้เด็กแบกของมาเรียนมากเกินไป  
มีลือกเกอร์แบบต่างประเทศ

นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า  
จากการศึกษาพบว่า นักเรียนไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 4  
ต้องแบกกระเป๋าหนักเรียนที่หนักมากจนเกินมาตรฐาน  
ซึ่งทั่วโลกกำหนดเกณฑ์น้ำหนักกระเป๋านักเรียนที่เหมาะสมเอาไว้ คือ ไม่เกินร้อยละ 10 - 20 ของน้ำหนักตัว เช่น  
เด็กมีน้ำหนักตัว 20 กิโลกรัม (กก.) ควรแบกกระเป๋าหนักเรียนหนักไม่เกิน 2 - 4 กก. เท่านั้น  
ส่วนประเทศไทยคิดเป็นค่ากลาง ๆ คือ ไม่เกินร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัว ทั้งนี้  
การแบกกระเป๋าที่มีน้ำหนักมากเกินไป จะมีผลกระทบทำให้กระดูกสันหลังโค้ง ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่  
บางคนเป็นระยะสั้น ๆ บางคนเป็นเรื้อรัง ซึ่งในระยะยาวอาจมีผลต่อพัฒนาการด้านความสูงได้  
แต่ที่สำคัญคือเมื่อมีปัญหาสุขภาพย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพของการเรียน

นพ.อดิศักดิ์ กล่าวว่า ขณะนี้กำลังเตรียมศึกษาเรื่องน้ำหนักกระเป๋านักเรียนเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม  
จากการหารือร่วมกันของคณะกรรมการกิจการสังคมเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการและด้อยโอกาส  
สภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) เห็นควรวางจะต้องเข้มงวดเรื่องน้ำหนักกระเป๋านักเรียนมากขึ้น  
โดยขอความร่วมมือจากครู ให้พิจารณาจัดตารางเรียนที่เหมาะสม หากอุปกรณ์เยอะ  
ควรมีระบบจัดเก็บไว้ที่โรงเรียนเช่นเดียวกับในต่างประเทศ เพราะปัจจุบันโรงเรียนในประเทศไทยแทบจะไม่มีเลย  
นอกจากนี้ต้องให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเรื่องผลกระทบต่อสุขภาพ และช่วยดูแลน้ำหนักกระเป๋านักเรียนไม่เกินร้อยละ 15  
ของน้ำหนักตัว โดยชั้น ป.1 - 2 แบกไม่เกิน 3 กก. ชั้น ป.3 - 4 ไม่เกิน 3.5 กก. และชั้น ป.5 - 6 ไม่เกิน 4 กก.  
ขณะเดียวกัน ก็ต้องจัดกระเป๋าให้ถูกวิธี โดยควรเป็นกระเป๋าสะพายไหล่ทั้ง 2 ข้าง จัดวางสิ่งของให้สมดุล  
ไม่หนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งเรื่องนี้กระทรวงศึกษาธิการได้รับไปดำเนินการแล้ว แต่ยังไม่พบการเปลี่ยนแปลง