



**سلامتی در کوله پستی**

**دانش آموزان**

مختصان همواره توصیه کرده اند کوله پستی نسبت به کیف های دستی برای حمل کتاب و دفتر بهتر است و به دلیل بندهایی که روی شانه ها قرار می گیرد، وزن را روی دو شانه تقسیم کرده و از اعمال فشار نامساوی روی یکی از آنها جلوگیری می کند.

هر سال با نزدیک شدن به فصل درس و کتاب، التهاب خاصی بین خانواده ها و دانش آموزان ایجاد می شود. ذوق رفتن به مدرسه را که کنار بگذاریم، شوق و هیجان خرید کیف و کفش و کتاب و دفتر و خلاصه لوازم التحریر نیز حال و هوای خودش را دارد.

رنگ های شاداب و زیبایی که توجه هر عابر و خریداری را جلب می کند چه برسد به بچه ها، اما در میان شور و اشتیاق خرید ماه مهر، نباید دقت در خرید را کاهش داد. پدر و مادرهایی که اغلب همراه فرزندان خود برای خرید کیف و کفش و سایر لوازم مدرسه راهی بازار می شوند، باید با نهایت وسواس، حوصله و دقت خرید کنند و فقط به ظاهر خوش آب و رنگ لوازم توجه نکنند. چه بسا در بسیاری مواقع، افراد گول ظاهر جنس را می خورند و آن را می خرند، ولی با گذشت زمان، متوجه نقص آن می شوند.

پس اگر می خواهید فرزند دلبندتان سال تحصیلی سرشار از شادی و سلامت را پیش رو داشته باشد، هنگام خرید ماه مهر نهایت دقت را داشته باشید و براحتی تسلیم پافشاری کودکان در برخی مواقع نشوید.

**کوله ای که بر دوش سنگینی می کند**

کوله پستی و کیف مدرسه، یکی از مهم ترین شروط لازم برای سلامت دانش آموزان است. در صورت استاندارد و مناسب نبودن کیف و کوله پستی، ممکن است آسیب های جدی به ستون فقرات کودکان وارد شود.

این مطالعات نشان می دهد کیف مدرسه در صورتی که سنگین باشد و بدرستی انتخاب نشود، می تواند باعث آسیب به ناحیه کمر و ستون فقرات شده و از سوی دیگر کشیدگی ماهیچه های سرشانه را ایجاد می کند که در برخی مواقع هم به شانه ها حالت قوز کرده می دهد

طبق آمارهای رسیده از انجمن کایروپرکتیک آمریکا، طی سال های اخیر حدود ۷۰۰۰ مورد اورژانسی شامل گرفتگی های عضلانی و درد ناحیه گردن و شانه ها به بیمارستان ها مراجعه کرده اند که بر اثر کیف مدرسه نامناسب بوده است. مساله ای که بیش از پیش توجه را به سمت خود جلب می کند، وزن کیف ها و کوله پشتی هایی است که معمولا دانش آموزان با خود به مدرسه می برند .

### کیف یا کوله پشتی؟

متخصصان همواره توصیه کرده اند کوله پشتی نسبت به کیف های دستی برای حمل کتاب و دفتر بهتر است و به دلیل بندهایی که روی شانه ها قرار می گیرد، وزن را روی دو شانه تقسیم کرده و از اعمال فشار نامساوی روی یکی از آنها جلوگیری می کند.

خوشبختانه با جدی گرفتن این مساله، طی سال های اخیر شمار کوله پشتی های مدارس افزایش روز افزونی داشته و این مساله می تواند خطرات احتمالی را تا حد زیادی کاهش دهد.

به یاد داشته باشید همیشه خریدن کیف گرانبهتر نمی تواند مستلزم استاندارد بودن آن باشد. کیفی را برای کودکان انتخاب کنید که با جثه او متناسب بوده و بزرگ تر نباشد.

### فضای کیف

به عنوان والدین کودکانی که بزودی راهی مدرسه می شوند، به خاطر داشته باشید کوله یا کیف مدرسه باید به اندازه کافی جای مجزا و تفکیک شده داشته باشد که بتوان وسایل را به طور جدا از هم داخل کیف تقسیم کرد.

وسایل داخل کوله پشتی باید طوری دسته بندی شود که وزن آنها در تمام کوله تقسیم شده و یک طرف سنگین تر از طرف دیگر نباشد و فشار اضافی به یک شانه وارد نشود. این کار را به کودکان نیز آموزش دهید تا خودشان بتوانند وسایل خود را بچینند.

### نکات ظاهری

از لحاظ ظاهری، دنبال کوله ای باشید که قالب محکمی داشته و مستحکم روی شانه قرار گیرد. بندهای آن نیز باید کاملا نرم و ضخیم و قابل تنظیم باشد تا کودک بتواند نسبت به جثه خود، آن را کوچک یا بزرگ کند. در واقع، بندهای کوله باید تا اندازه ای

تنظیم شود که سنگینی آن به جای این که روی ستون فقرات یا شانه ها باشد، روی استخوان لگن خاصره قرار گیرد. در واقع، کوله پشتی نباید بیشتر از چهار سانتی متر از خط کمر پایین تر قرار گیرد.

سعی کنید تا جایی که امکان دارد کوله پشتی هایی تهیه کنید که دارای چرخ باشند چرا که کودک می تواند در مواقعی که وسایل زیادی داخل آن دارد، به جای این که آن را روی پشت خود حمل کند، با چرخ های تعبیه شده، آن را به دنبال خود بکشد.

سعی کنید فرزند خود را از یک طرفه انداختن کوله پشتی منع کنید، زیرا این کار فشار مضاعفی روی یکی از شانه ها اعمال کرده و به مرور آسیب جدی به سرشانه یک طرف بدن وارد می کند.



### سنگینی کوله پشتی

وزن کوله پشتی یکی از مهم ترین مسائل است. بررسی ها نشان می دهد وزن آن باید ۱۰ درصد وزن کودک را تشکیل دهد. بنابراین به عنوان مثال برای یک کودک ۴۰ کیلویی، مناسب ترین کوله پشتی باید حدود چهار کیلوگرم وزن داشته باشد تا فشار اضافی به بدن وارد نکند. این در حالی است که معمولاً دانش آموزان کیف هایی به مراتب سنگین تر از این وزن را با خود حمل می کنند که به مرور زمان باعث بروز آسیب در ستون فقرات آنها می شود. بنابراین از قرار دادن وسایل اضافی داخل کیف مدرسه خودداری کنید، وسایل را طوری داخل کوله قرار دهید که سنگین ترین آنها در ناحیه نزدیک به کمر قرار گیرد. کوله هایی که خریداری می کنید نباید به دلیل جنس خاصی که دارد به شکل وسایل داخل آن در آید در این صورت ممکن است ستون فقرات آسیب ببیند.

وزن کوله پشتی یکی از مهم ترین مسائل است. بررسی ما نشان می دهد وزن آن باید  
۱۰ درصد وزن کودک را تشکیل دهد. بنابراین به عنوان مثال برای یک کودک ۴۰  
کیلویی، مناسب ترین کوله پشتی باید حدود چهار کیلوگرم وزن داشته باشد

واحد سلامت جوانان، نوجوانان و مدارس