

“儿子才上初中，个头就蹿到 1.8 米了，可学校课椅太矮，他每天都窝着身体写字，最近一段时间他总嚷嚷着肩膀疼！”昨天，一位忧心忡忡的妈妈向记者抱怨。而来自市疾控中心的监测结果显示，我市部分学校学生身高与课桌椅型号不一致的现象比较突出。“长期使用不符合身高要求的课桌椅，对学生的视力、颈椎和脊柱发育都会造成不可逆转的不良后果。”医学专家提醒说。

记者 鲍云洁 通讯员 庞云 陶子 蔡潇

2014年 5月 15日 星期四
编辑：叶 飞
组版：陈 科
校对：屠国标

孩子，课堂里你坐得舒服吗

市疾控中心的调查显示，我市部分学校课桌椅符合率较低



课桌椅不符合学生身高的情况突出

作为教育机构的基础设备，学校课桌椅对青少年的健康至关重要。国家标准根据青少年的身高区间，设置了 10 种型号的课桌椅。例如，学生身高为 135~149 厘米的，其使用的课桌椅型号应为 6 号——课桌桌面高度为 61 厘米，椅子座面高度为 34 厘米。

但实际情况是，一些学校没有根据学生的具体身高配备课桌椅，有的学校课桌太高、但椅子或凳子过矮，导致一些个子矮小的孩子只能趴在桌子上，极易导致近视。

而更为普遍的现象是，随着生活条件的不断改善，不少中小学生的生长速度迅速，个别“超高个”的学生，无法将两腿正常放在课桌下面，只能摆个“八”字型放在课桌两侧。为此，有学校不得不把高中学校用的课桌椅搬进了小学六年级的教室，供高个子学生使用。

记者了解到，市疾控中心去年曾对我市 16 个小学的 96 个教室课桌椅进行监测，结果显示符合率很低，学生身高与课桌椅型号不一致的现象比较突出。



课桌太低会影响颈椎、脊柱发育

宁大附属医院脊柱外科副主任医师俞武良告诉记者，课桌太低会引起颈椎病，甚至影响脊柱的发育，这样的小患者在他的日常门诊中并不鲜见，而课桌太低、看书写字姿势不正确、爱打电子游戏致病的是最常见的三个原因。

“因课桌太低而引起颈椎问题的孩子多数高且瘦，这是因为课桌过低，他们习惯于低着头写字，同时又没有足够的肌肉对骨骼进行保护。长期勾着头写字看书，也会影响孩子的脊柱发育，因此，这样的孩子还常常会伴有轻微驼背的症状。”俞武良说。

俞武良告诉记者，症状轻的患者主要表

现为脖子酸痛发胀，而严重的则会发生生理曲度变化，原本往前凸的颈椎会变直甚至反曲，形成更为严重的颈椎病。“孩子正处于生长发育期，神经系统发育不完全，患上颈椎病后，会比成人更容易刺激到神经，造成双手发麻等神经功能障碍。”

俞武良提醒学生家长，如果孩子身上发生了类似症状，除了要及时向校方提出更换课桌椅的要求外，还要纠正孩子的坐姿，比如尽量把背挺直，阅读时尽量与书本保持稍远的距离，不要歪着头或勾着脖子看书，阅读、写字每半个小时后要活动一下颈椎等，这些都可以有效改善颈椎酸胀等症状。



课桌太高对学生视力的伤害最大

“家长总认为看电视、打游戏对孩子的视力不好，殊不知这些都是可以控制时间的，而且看电视的距离较远。”宁大附属医院眼科中心陈曦副主任医师说，“而看书写字是学生每天都要做的事情，时间也最长，课桌椅不合适对孩子视力的杀伤力其实是最大的！”

“因为职业的原因，我多次刻意到一些小学、幼儿园甚至早教中心观察过，发现这些地方课桌太高、椅子或凳子太低的现象比较普遍，尤其是早教中心，凳子和桌子五花八门，什么样的都有，有些个子矮小的孩子只能趴在桌子上写字画画，眼睛都快贴着本子了。”陈曦说。

陈曦告诉记者，他曾碰到过一个只有 6

岁的小患者，就诊时近视度数竟然已经超过 200 度，家长很困惑，因为平时已经严格控制了孩子看电视的时间。后经仔细了解才发现，孩子因为个子小，无论是在幼儿园还是在家，都喜欢歪着头，趴在桌子上写字画画。

“孩子眼睛距离桌面的标准距离是 33 厘米，远一点没关系，太近的话就会对视力有影响，老师和家长们一定要引起重视！”陈曦提醒。

她还建议家长，每周要保证孩子 14 个小时以上的户外活动，连续读书时间不要超过 45 分钟。此外，她还提醒，学校最好能够使用护眼灯或白炽灯，因为灯管状的日光灯有频闪现象，会加重学生的视觉疲劳。

已有教育部门为学生量身定制课桌椅

课桌椅不符合身高的现象已经引起了有关部门的重视。2013 年起，宁波市卫生监督所已选择 2 个区的 4 所学校开展了中小学校教学环境规范化试点工作，对中小学校普通教室课桌椅配置情况进行监督监测。2014 年，该所在全市组织开展中小学校课桌椅配置情况等教学环境专项检查工作，期望通过检查掌握我市中小学校普通教室课桌椅配置现状，引起相关部门的重视，逐步改善我市中小学校课桌椅配置情况等教学环境，以保障学生身体健康。

北仑区教育局近日下发文件，要为该区所有中小生量身定制课桌椅。据介绍，在经过专业测量后，北仑将分批分步更换与国家标准要求不一致的课桌椅，至 2018 年，该区所有学校的课桌椅要全部达到国家标准。对已配置可调节式的课桌椅的学校，北仑区教育局要求，每学年按学生身高调整一次课桌椅高度，以符合学生身高增长的要求。对于身高、坐高、体重等体证明显超常的学生，该区还要求供应厂商定制特殊型号的课桌椅。



华城花园

MAGNIFICENT GARDEN CITY

东部新城, 新市府前, 130-280m²景观现房

最高直降 56万/套

贵宾热线/27996666 接待中心/东部新城清水桥路599号

5月18日

美味烤全羊 盛宴全城

华城花园售楼处(2014)第1号 华东国际集团开发 本广告仅供参考