

Valtuutettu Theresia Epse Samfoga Doh ym. aloite: Koulureppu kuntoon & lasten terveys etusijalle

Tarvitsemme selkeät ohjeet koulureppujen painon rajoittamiseksi. Tämä vaatisi keskusteluja koulujen ja hyvinvointialan ammattilaisten kanssa. Yksi tapa edetä voisi olla päättää, mitä kirjoja ei pitäisi kantaa joka päivä kotoa ja takaisin.

Miksi?

-Raskaan koulurepun kantaminen voi aiheuttaa lapsille useita terveysongelmia ja vaikuttaa heidän kehitykseensä sekä hyvinvointiinsa.

-Liiallinen paino voi johtaa selkäkipuihin, huonoon ryhtiin, selkärangan virheasentoihin ja lihasrasitukseen, mikä lisää pitkän aikavälin tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien riskiä. Hartioihin ja niskaan kohdistuva paine voi myös puristaa hermoja, mikä saattaa aiheuttaa käsien puutumista tai pistelyä.

-Lisäksi päivittäinen raskaan repun kantaminen voi aiheuttaa väsymystä, heikentää keskittymiskykyä oppitunneilla ja lisätä stressiä.

-Lapsilla on myös suurempi riski kompastua ja kaatua repun aiheuttaman epätasapainon vuoksi. Näiden riskien minimoimiseksi asiantuntijat suosittelevat, että repun paino ei ylitä 10–15 % lapsen kehonpainosta, ja että reppua kannetaan molemmilla olkahihnoilla, pidetään lähellä kehoa ja pakataan vain välttämättömät tavarat.

-Vaihtoehtoisesti rullareppujen käyttö voi auttaa vähentämään kuormitusta. Ongelman ratkaiseminen on tärkeää lasten fyysisen terveyden ja koulunesteyksen turvaamiseksi.

Lähteet:

American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) – Suositukset repun painorajoista ja oikeasta asennosta.

National Safety Council (NSC) – Näkökulmia raskaan repun vaikutuksista lasten terveyteen.

Mayo Clinic – Tutkimuksia tuki- ja liikuntaelimestön rasituksesta ja ehkäisykeinoista.

Journal of Pediatric Orthopedics – Tutkimuksia raskaiden reppujen pitkäaikaisista vaikutuksista lapsilla.

Kaupunginvaltuusto

17.3.2025

18.03.2025

Epse Samfoga Doh Theresia (VIHR)

Kannattajat (6 kpl)

Rantanen Laura (VIHR)

Lumme Riina (VIHR)

Vähä-Heikkilä Matti (VIHR)

Ratilainen Niina (VIHR)

Andersson Janina (VIHR)

Vörlund-Wallenius Terhi (VIHR)