เปิดกระเป๋า"น.ร.-น.ศ." เด็กหิ้วอะไรไปนั่งเรียน

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ค. 2552

หลายคุนคงมีภาพหรู่เห็นชินตา ในช่วงเปิดเทอม คือ บรรดาหนูน้อยนัก เรียน ทั้งชั้ว ทั้งแบก
กระเป๋าใบใหญ่ ที่ข่างในอัดแน่นไปด้วยอุปกรณ์การศึกษา ไม่ว่าจะเป็น หนังสือเรียน เครื่องเขียน
อินสอสี สมุด ของเล่น หรือแม้ แกนแอแมะ เต็มหลังแลนด์ตัวเล็กจะไปโรงเรียน

เด็กหลายคนที่ตัวใหญ่หนน้อย
คงไม่มีปัญหากับขนาดกระเป๋านักเรียนที่หอฟิตพอเหรียงกับรูปร่าง

แต่สำหรับเด็กตัวน้อยๆ ที่ต้องแบกกระเป๋าใบมหึมาไปโรงเรียนทุกวัน
ดูสายเป็นกังอันตรายที่หอแม
ดูปกครองคาดไม่ถึงเพราะอาจเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังของเด็กได้

เด็กโดยอ่างนักศึกษาตางก็จะมีกระเป๋าสะพาย หรือกระเป๋าถือไปมหาวิทยาลัย

หน้าตากระเป๋าของแต่ละคนก็สวยงามเป็นไปตามแฟชั่น
และรสนิยมของแตละคน

จากเด็กเล็กที่ต้องพูอยหิ้วกระเป๋าใบโต
ไปจนถึงเด็กโตอย่างนักศึกษาที่หิ้วกระเป๋าใบเล็ก โดยเฉพาะในหน้าฝน และช่วงที่มี
สถานการณ์ "หวัดใหม่ 2009" ระบาดอยู่อย่างนี้

จึงเกิดคำถามว่าในกระเป๋าของเด็กสองวัยมีอะไรอยู่ในนั้นบ้าง

เพื่อให้หายสงสัยจึงต้องไปแอบเปิดกระเป๋าน้องๆ
นักเรียนโรงเรียนราชวินิตประถมดูวามีอะไรอยู่ในกระเป๋าบ้าง

ด.ช.อภิชัย ชุมสงษ์ อายุ 7 ขวบ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 บอกว่า
ในกระเป๋าจะมีหนังสือ สมุด เอกสารการเรียน อินสอ ยินสอสี ยางลบ น้ำ 1 ขวด

แต่กระเป๋านักเรียนไม่หนัก เพราะว่าคุณครูให้เอา
หนังสือไว้ที่โรงเรียนเป็นบางสวนถ้าวันไหนมีการบ้านกระเป๋าก็จะหนัก
สวนมากมักแต่หรัสุดกันต่นนไม่เข้าเป็น เพราะมีอุปกรณ์ของมาริมทุกวัน

ด.ช.พุงษ์ระพี พรหมสิทธิ์ อายุ 12 ปี นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เปิดกระเป๋าให้ดูพรอมอธิบายว่า จะมีหนังสือ ยินสอ ปากกา ยินลอสี น้ำ 1 ขวด และเสื้อกัน
ฝน แลวก็มีโทรศัพท์มือถือไว้ติดตอกับผู้ปกครองดวย

"กระเป๋าผมจะหนักมาก เพราะคุณ ครูไม่ให้นำหนังสือไว้ที่โรงเรียน
แตก็ไม่ปวดหลัง เพราะเค้ยเปลี่ยนกระเป๋าไปใหม่ จากสีเข้มที่ผอใช้กระเป๋าของโรงเรียน
เพราะกระเป๋าของโรงเรียนจะมีน้ำหนักมากกว่ากระเป๋าปรรมดา"

ด.ช.สาวัธ ชุณหะนันทน์ อายุ 10 ขวบ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 บอกว่า
กระเป๋าจะมีหนังสือ สมุด เอกสารกรูเรียน กระดาษรายบาน แฟ้ม อินสอและยุดกันฝน
สำหรับกระเป๋าจะหนักในวันที่มีการบานเป็นบางวันเทานั้น

เพราะคุณครูไม่ให้นำหนังสือไว้ที่โรงเรียน

สำหรับกระเป๋าใบเล็กของนักศึกษา เริ่มด้วย น.ส.ธรวรรณ เผือกโสง หรือ
น้องอิ๊ก อายุ 22 ปี นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยรวกัฏฐวายนันทา
(มรภ.สส.) บอกวา ไมวาจะไปไหนก็จะสะพายกระเป๋าใบเดียวเทานั้น
เพราะคิดวามันสะดวก ไมเกะกะ

จึงมองหากระเป๋าใบที่มีลักษณะใบใหญ่มาก และไม่เล็กมากจนเกินไป
โดยภายในกระเป๋าจะมีกระเป๋าสตางค์ โทรศัพท์มือถือ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไมได้ สำคัญที่สุด
สมุดโนต ปากกา ซีด หนากากอนามัย ผาอนามัย กระดาษทิชชู กระดาษซับมัน แป้ง
หมากฝรั่ง และรมกันฝน

สิ่งของเหล่านี้จะอยู่ในกระเป๋าทั้งหมด เพราะเป็นสิ่งจำเป็นมาก
สามารถใช้งานได้ทันที ถึงแมวาการะเป๋าจะหนัก

น้องอิ๊ก เลาถอวา ที่ผานมาเคยมีสีกปวดไหลแตไม่มากนัก จึงเปลี่ยนข้างสะพาย
และบางครั้งเคยคิดจะเอาของที่ไม่จำเป็นออกไป เชน หมากฝรั่ง
แตผลสุดทายก็ไม่สามารถคัดสิ่งของเหลานี้ออกไปได ซึ่งต้องพกติดตัวไว้ตลอดเวลา

"สำหรับรมกันฝนที่เป็นสิ่งจำเป็นอีกอย่างหนึ่งไม่นอยไปกวรูกระเป๋าสตางค์
เพราะปัจจุบันฝนตกบอย จึงทำให้ตองพกรมกันฝนติดตัวไว ทั้งนี้ราคาที่ซื้อรมกันฝนก็ไมยาก
แถมราคาไมแพง เพียงคิวละ 99 บาทเทานั้น หากเทียบกับถาเราตองไมสบาย ตองหยุดเรียน
จึงตองพกติดตัวไว"

ที่ผานมาเคยมีจุดกันฝน แตมีความรู้สึกว่ามันไม่ยาก
เมื่อหยิบออกมาใชแตละครั้งก็ส่วยๆ แถมยังเกะกะ จึงเอาออกจากกระเป๋า
และใชรมกันฝนเพียงคันเดียวเทานั้น"

น.ส.วรัญญา ฉินจารินดา หรือ น้องแอน อายุ 21 ปี นักศึกษาชั้นปีที่ 4
คณะนิเทศศาสตร์ มรภ.สส. เธียบาวา ปกติแลวจะสะพายกระเป๋าเพียงใบเดียว

แต่จะหากระเป๋าขนาดปานกลาง ภายในกระเป๋าประกอบไปด้วย กระเป๋าสตางค์
โทรศัพท์มือถือ รมกันฝน กุญแจบาน กุญแจรถ เครื่องสำอาง ยางรัดผม กิบติดผม
ซึ่งของหลานนี้ถือวามจำเป็นที่จะตองใช้ในชีวิตประจำวัน และถึงจะเป็นสิ่งของที่ไมใหญมาก
หยิบใช้ไดสะดวก สำหรับรมกันฝนนั้นก็ซื้อไมยาก เพียงแครวา159บาท ไมแพงมากนัก

พอถูกถามถึงน้ำหนักของกระเป๋า น้องแอนถึงเริ่มรู้สึกว่า
กระเป๋าที่ตวยอยนี้น้ำหนักไมนอย แตก็ยังชื่อใจ เพราะรามีความเคยชิน

น.ส.ยุทุมพร มั่งประสิทธิ์ หรือ น้องจุ๊ อายุ 20 ปี นักศึกษาชั้นปีที่ 4
คณะนิเทศศาสตร์ มรภ.สส. บอกวา วินนี้พกกระเป๋าสตางค์ โทรศัพท์มือถือ เอ็มพี 3
กระเป๋าใสเหรียญ สมุดจด ปากกา เครื่องสำอาง กิบติดผม และขนม

สาเหตุที่พกสิ่งของเหล่านี้เพราะว่าเป็นสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้ทุกวัน
ถึงแมวากระเป๋าจะหนัก แตถาหาสิ่งของหลานนี้ไมเจอก็จะทุลทุจริต
จึงจำเป็นตองพกติดตัวอยูตลอด นอกจากนี้สิ่งของเหลานี้ขนาดไมใหญมาก
สามารถพกพาติดตัวไปไดทุกหนทุกแหง สะดวกในการหยิบใช

เมื่อถูกถามถึงสภาพอากาศที่มีฝนตกบอย เตรียมตัวป้องกันอย่างไร
น้องตาบอกวา ไมพกรม เพราะรู้สึกวามันหนัก เวลาฝนตกก็จะรอให้ฝนหยุด
หรือฝนซาเสียกอน และไมรู้สึกกลัวโรคไขหวัด เนื่องจากดูแลสุขภาพราง
กายใหแข็งแรงอยูตลอดเวลา

กระเป๋าของนักศึกษาหนุ่มๆ ก็น่าสนใจไม่น้อย

นายพูนลาภ ศิริสุข หรือ น้องแก้ว อายุ 19 ปี นักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะวิทยา
ศาสตร์และเทคโนโลยี จุฬาลงกรณมหา วิทยาลัย บุถวา ปกติจะสะพายกระเปากับถือถุงผา
โดยภายในกระเป๋าจะบรรจุกระเป๋าสตางค์ โทรศัพท์มือถือ ปากกา เอ็มพี 3
กุญแจของปฏิบัติการวิจัยและหลอยเอาหาร

ส่วนในถุงผ้าจะใส่หนังสือเรียนและเสื้อกาวน์ของคุณะ
สิ่งของเหล่านี้เป็นสิ่งของที่ตองใชในชีวิตประจำวัน นอก จากนี้กระเป๋าสะพายไม่หนัก
เพราะได้แยกของใช้สวนตัวกับหนังสือออกจากกัน จึงทำให้ไม่มีปัญหาปวดไหล

"ส่วนกระเป๋าในวันนี้ผู้ไม่ได้พกรมกันฝนมา เพราะว่าเอาร่มไปลากให้แห้ง
แล้วคิมเก็บ ถาวันนี้ฝนตกก็จะรอให้ฝนหยุดตกเสียกอน หรือไมก็หาทางออก
โดยการติดรถไปกับเพื่อน ซึ่งเทากับวาเป็นการป้องกันไมให้ตัวเองโดนฝน"

นายวัฐพล จันทกิจ หรือ น้องไอซ์ อายุ 19 นักศึกษาชั้นปีที่ 2
คณะวิทยาศาสตรและเทคโนโลยี จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย กลาววา
ปกติจะสะพายกระเป๋าใบเดียว ขางในจะใสเอกสารการเรียนและกระดาษ ปากกา
เครื่องคิดเลข หนังสือการูจุน กระเป๋าสตางค์ โทรศัพท์มือถือ เนกไท เสื้อการน
กระเป๋าสะพายที่ใชอยูในหน้า เพราะสวนใหญจะมีพื้นบางเอกสารการเรียน

พอถูกถามถึงฝนที่ตกอยูทุกวัน น้องไอซ์อธิบายว่า ที่ไม่พกรมกันฝน
เพราะว่าเวลาที่บ้านกระเป๋าแลวจะทำให้หกระเป๋าชื้น ยอกสารการเรียนเปียก
แตถาวันไหนที่ฝนตกก็อาจจะออยมีเพื่อน หรือรอให้ฝนหยุดตกเสียกอน

ส่วนเสื้อกันฝนนั้นไม่อยู่ในตูวามคิดที่จะซื้อหรือพกเลย
และไมกลัวเป็นโรคหวัดเพราะเป็นคูมัแพ ซึ่งเป็นหวัดคอนขางบอยจนชิน

กระเป๋าเรียนของเด็กประถมหรือนักศึกษา
สุดท้ายก็ถูกกำหนดตวยตารางเรียนและความเคยชินในการใช้ชีวิตประจำวัน

ไม่ได้แยกกันด้วยวัย

กระเป๋านักเรียน

ก่อนหน้านี้ มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค
ทำการสำรวจและรวบรวมขอมูลน้ำหนักกระเป๋านักเรียนในกรุงเทพฯ พบว่า
เด็กในระดับชั้น ป.1 ป.2 และ ป.3 ไมควรแบกกระเป๋านักเรียนหนักเกินรอยละ 10
ของน้ำหนักตัว

แต่ปัจจุบันพบว่า กระเป๋ามีน้ำหนักเกินกว่าร้อยละ 20 ของน้ำหนักตัว

ประมาณร้อยละ 80
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาไปโรงเรียนโดยแบกสัมภาระที่มีน้ำหนักเกินร้อยละ 10
ของน้ำหนักตัว ซึ่งไมเหมาะสมกับวัยและรางกาย
เป็นอันตรายตอกล้ามเนื้อและกระดูกสันหลังของเด็ก

นอกจากนี้พบว่า นักเรียนในจำนวนนี้กว่าร้อยละ 70
ใช้กระเป๋าแบกหลังเป็นหลัก ทำให้น้ำหนักกดทับโดยตรงที่กล้ามเนื้อ ต้นคอ ไหล่
หลังและกระดูกสันหลัง

ซึ่งพบว่าร้อยละ 29 ของกลุ่มตัวอย่างมีอาการปวดคอ ไหล่ หรือหลัง

สอดคล้องกับข้อมูลจากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามา ธิบดี ระบุว่า
มีการศึกษาชี้ตงนางาอาการ "ปวดหลัง" ตั้งแตตอนเด็ก
โดยขึ้นไปอาการปวดหลังก็จะเกิดเรื้อรังได

เทียบเคียงข้อมูลจากต่างประเทศ พบว่า
คนในวัยแรงงานซึ่งปวดหลังเรื้อรังก็มีปัญหามาตั้งแตยังเยาวัยเด็กและวัยรุ่น
และถาแบกกระเป๋าที่หนักมากการอยละ 20 ของน้ำหนักตัว
จะสงผลเสียตอกระดูกสันหลัง หมอนรองกระดูก
ตลอดจนความโคงงอของกระดูกสันหลังก็จะผิดรูปร่างไป

คณะแพทย ศาสตร์โรงพยาบาลรามา ธิบดี ยังระบุด้วยว่า เด็กๆ
ไม่ควรแบกของหนักเกินรอยละ 10 ของน้ำหนักตัวและถาแบกน้ำหนักเกินรอยละ 20
ถือวาอยูในขั้นวิกฤต

นอกจากนี้การแบกกระเป๋าที่มีวิธี เช่น แบกด้วยไหล่ข้างเดียว
แบกต่ำกวาเอว ก็มีโอกาสที่จะทำใบหนาดเจ็บเพิ่มขึ้น
แมกระทั่งกระเป๋าลอจากของที่แมวาจะลดการระแบกของเล็กๆ,
แตก็ยังมีโอกาสที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้น เชน การขึ้นรถเมล การขึ้นบันได
หากลอลากไปติด

โอกาสของการบาดเจ็บก็มีไม่น้อยเลยทีเดียว

ข้อมูลจาก จดหมายขาวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสรางเสริมสุขภาพ (สสส.)