保健だより

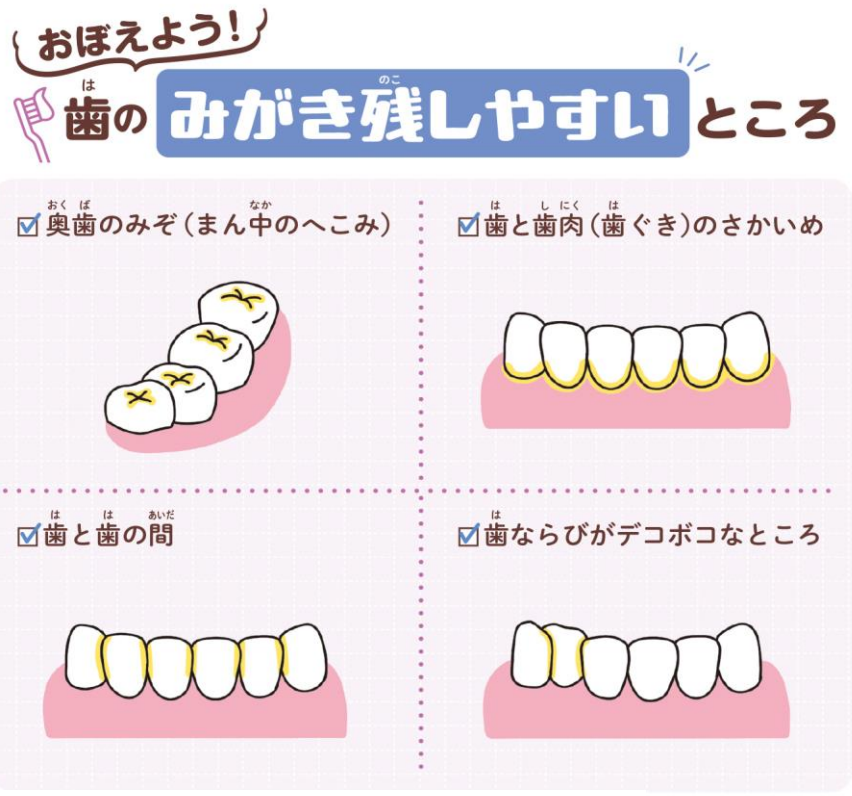
令和７年６月３日　板橋区立上板橋第三中学校　保健室

６月になり、気温が徐々に上がってきています。これから夏に向けて熱中症予防に注意して学校生活を送りましょう。こまめな水分補給だけでなく、十分な睡眠時間をとり、生活習慣を整えることも大切です。体調管理に気を付けていきましょう。

今月の保健目標　歯を大切にしよう

今月は歯と口の健康週間（６月４日から６月１０日）があります。

上三中では４月３０日に歯科校医の先生が来校し、歯科検診を行いました。皆さんの口の状態を診ていただき、その後、結果のお知らせを配布しています。「治療が必要です」と診断された生徒は早めに歯科医院を受診してください。早い人ではすでに治療に行った人もいます。受診したら「歯科受診連絡票」を保健室に提出してください。



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢が残りやすいです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけて丁寧にみがくようにしてください。

４月に実施した身体計測の平均値をお知らせします。

		上板橋第三中学校　平均値		東京都　平均値（令和５年度）	
		身長（cm）	体重（kg）	身長（cm）	体重（kg）
７年	男	１５４．２	４３．９	１５５．１	４６．５
	女	１５２．６	４５．０	１５３．０	４４．３
８年	男	１６２．１	４９．１	１６１．４	５０．４
	女	１５５．６	４７．５	１５５．５	４７．５
９年	男	１６７．２	５５．６	１６６．７	５４．９
	女	１５７．４	４９．４	１５７．１	４９．６