

保健だより

令和6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、だんだん蒸し暑くなってきました。運動会練習が続きますが、水分補給をこまめに行い、熱中症予防に注意していきましょう。睡眠を十分にとることや、朝食をしっかり食べて登校することも大切です。これから梅雨の時期になりますが、急に気温が高くなったり、肌寒い日があったりと健康管理が難しい時期でもあります。熱中症に気をつけて体調管理をしていきましょう。

今月の保健目標 歯と口の健康について考えよう

今月は歯と口の健康週間（6月4日から10日）があります。皆さんは毎日ていねいな歯みがきをしていますか。一生涯、自分の歯で食事ができるよう、今のうちから歯と口を大切にしていましょ

う。上三中では4月に歯科検診がありました。歯科検診後、全員に結果を配付していますが、異常なし以外の人は早めに歯科医院に行ってほしいと思います。早い人ではすでに受診を済ませている人もいます。まだの人は歯科医院に予約をとって、歯と口の状態をチェックしてもらってください。受診後は「歯科受診連絡票」を保健室に提出してください。



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4年度)	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
7年	男	154.6	44.5	154.6	45.8
	女	152.8	45.0	152.8	44.6
8年	男	161.6	50.9	161.6	51.2
	女	155.7	47.1	155.6	47.8
9年	男	167.0	56.3	166.1	55.1
	女	157.0	47.7	156.9	49.7