

# ほけんだより6月

令和7年6月  
大阪市立桜宮小学校

梅雨といえば紫陽花の花ですね。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こるということですね。

人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。今月はそのためにかかせない歯のお話です！

## 6月の予定

### 6月の保健目標

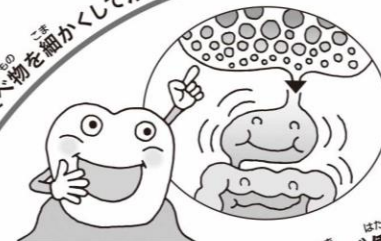


ていねいに石けんで手を洗おう

月	火	水	木	金
2 がんかけんしん 眼科検診 (未受診者対象)	3	4 	5	6 
9	10 	11 はくちけんこう 歯と口の健康 きょうしつ 教室(6年)	12	13 せいかつしら 生活調べ (1・2・3年)
けんこうしゅうかん 健康週間				
16 だいきゅう (代休)	17 	18	19 	20 せいかつしら 生活調べ (4・5・6年)
23 	24	25	26	27
30 	けんこうしゅうかん 健康週間とは？ ☆はんかち・はななみを持ってきているかを5日間、毎日調べます。 毎日◎にできるようにがんばりましょう！			

## クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



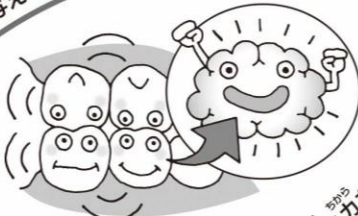
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



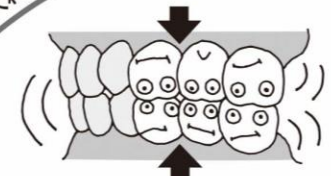
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

### 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

### 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

### 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。