

ほけんだより6月

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

月	火	水	木	金
2 がんかげんしん 眼科検診 (未受診者対象)	3	4 雨	5	6 雨
9	10 歯	11 はくち 歯と口の健康 教室(6年) けんこうしゅうかん 健康週間	12	13 せいかつしら 生活調べ (1・2・3年)
16 (代休)	17 手	18	19 手	20 せいかつしら 生活調べ (4・5・6年)
23 30 雨	24	25	26	27

＼健康週間とは？／

☆はんかち・はなかみを持ってきているかを5日間、毎日調べます。
まいにち毎日◎にできるようにがんばりましょう！

令和7年6月
大阪市立桜宮小学校

6月の保健目標

ていねいに石けんで手を洗おう

◆クイズ◆ 歯の役割はどれ？

はくち

食べ物を細かくして消化しやすくする



脳に刺激を与えて頭が動くようにする



顔の形を整える



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ても、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。



はづおんできるように助ける



きれいな表情をつくる



たもじょ 体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



ごたえ なんと…… 全部！

はづおん
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も、重要な役割を果たしています。