



もうすぐ梅雨、紫陽花が美しく色付き始める季節です。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わります。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。

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。次のページには、そのために欠かせない歯のお話を載せていますので、ぜひご覧ください。



令和7年5月30日

ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

● 4日（水）8：50～
歯科健診（5年）



● 19日（木）10：20～
心臓二次医師検診（対象者のみ）

● 24日（火）
色覚検査（4年希望者のみ）

転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。
外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうか、もうチェックを。



自転車ヘルメットを
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

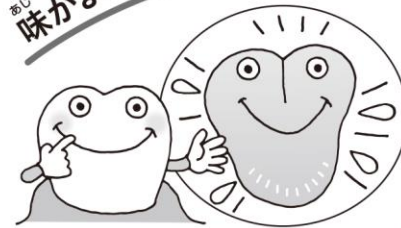


クイズ 歯の役割はどれ？

は 歯の役割はどれ？
あじ 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



あじ 味がよくわかるようにする



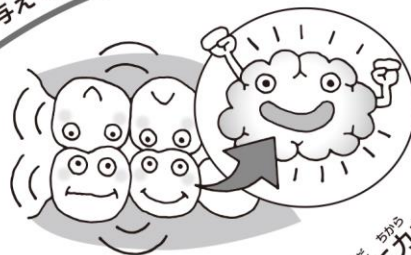
はつ おん きれいに発音できるように助ける



ひょう じょう きれいな表情をつくる



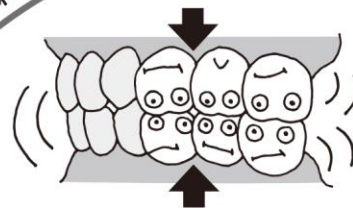
あたま はたら 脳に刺激を与えて頭が働くようにする



かお 顔の形を整える



し せ い 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？

は 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？

さ ゆう は つか 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？

は 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。

み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

まいにち 毎日の歯みがき
セルフケア



てい き てき 定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！



日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。