1月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **家庭消火器点検の日**
全国消防機器販売業協会が1991（平成3）年に制定。

● **空気清浄機の日**
日本電機工業会が2006（平成18）年に制定。

● **のど自慢の日**
1946（昭和21）年のこの日、NHKラジオで「のど自慢素人音楽会」が開始された。



家庭消火器点検の日にちなんで「火の用心クイズ」

【第1問】火事や救急は119番。では、いちばん最初の番号は何番だったでしょう？
① 110番　② 112番　③ 117番

【第2問】コンセントのまわりで、火事の原因になりやすいのはどれでしょう？
① 日なた　② ぬれたタオル　③ たまったほこり

【第3問】家の火災警報器は、何年くらいを目安に取りかえるとよいでしょう？
① 約3年　② 約10年　③ 約30年

【第4問】家庭用の消火器から、粉やあわが出続ける時間は？
① 約15秒　② 約1分　③ 約5分

【第5問】消火器を使うとき、まず最初にすることは？
① レバーをにぎる　② ホースを火に向ける　③ 黄色い安全ピンを抜く

【第6問】自分で火を消そうとしてよいのは、火がどこまでのときでしょう？
① 天井にとどく前まで　② 天井にとどいてからも　③ 部屋じゅうに広がっても

今日の体操「火事だ！体操」（座ったまま）

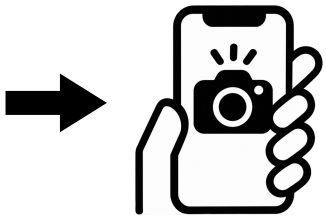
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **大きな声を出す（3回）**
おなかに手をあてて、「火事だー！」と思いきり大きな声を出します。おなかがへこむのを、手で確かめましょう。

③ **かかと上げ・つま先上げ（各10回）**
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ **仕上げ：低い姿勢をとる**
スタッフが「火事だ！」と言ったら、座ったまま体を前にかがめ、片手で口と鼻をおおいます。「消えました！」で、体を起こしてもどります。5回くり返しましょう。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます