2月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

● 春一番名附けの日

春一番名附けの日にちなんで「春の風と季節クイズ」

【第1問】「春一番」は、どの方角から吹く風？

① 北　② 南　③ 西

【第2問】春一番が吹くのは、立春から何までのあいだ？

① ひなまつり　② 春分　③ 夏至

【第3問】春一番のあと、また寒さがもどることを何という？

① 寒の戻り　② 小春日和　③ 菜種梅雨

【第4問】「小春日和（こはるびより）」は、何月ごろのあたたかい日？

① 2～3月　② 5月　③ 11～12月

【第5問】寒暖差の大きい日の服装で、よいといわれるのは？

① 薄着で通す　② 厚手を1枚　③ 脱ぎ着しやすいものを重ねる

【第6問】風の強い雨の日、傘より安全といわれる雨具は？

① レインコート　② 大きな傘　③ 日がさ

今日の体操「春一番体操」（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 大きく風を送る（20回）

両手でうちわを持ったつもりで、胸の前で大きくあおぎます。肩から大きく動かし、だんだん強く。20回。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

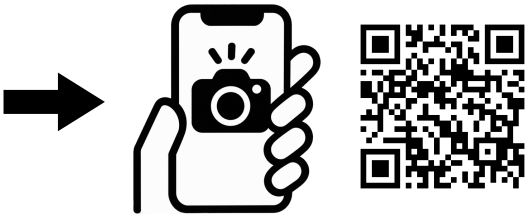
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：長く息を吹く

大きく息を吸って、ろうそくの火を消すように「ふーっ」と細く長く吐きます。スタッフが「1、2、3…」と数えるので、何秒吐けたか覚えましょう。3回くり返します。

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

答え 2月15日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



春一番名附けの日にちなんで「春の風と季節クイズ」

【第1問】「春一番」は、どの方角から吹く風？

① 北　②南　③ 西

春一番は、あたたかく強い南よりの風です。気象庁が地域ごとに「春一番が吹いた」と発表します。

【第2問】春一番が吹くのは、立春から何までのあいだ？

① ひなまつり　②春分　③ 夏至

立春から春分までのあいだに、その年はじめて吹く強い南風を「春一番」と呼びます。春分のあとに吹いても春一番にはなりません。

【第3問】春一番のあと、また寒さがもどることを何という？

①寒の戻り　② 小春日和　③ 菜種梅雨

春一番の次の日は、北風が吹いて寒くなることが多いといわれます。寒い日とあたたかい日をくり返しながら、少しずつ春になります。

【第4問】「小春日和（こはるびより）」は、何月ごろのあたたかい日？

① 2～3月　② 5月　③11～12月

「小春」は旧暦10月のこと。今の11月から12月はじめごろの、春のようにおだやかな日をいいます。春の言葉ではないのです。

【第5問】寒暖差の大きい日の服装で、よいといわれるのは？

① 薄着で通す　② 厚手を1枚　③脱ぎ着しやすいものを重ねる

カーディガンやベストなど、さっと脱ぎ着できるものを重ねると、暑さ寒さに合わせて調節できます。

【第6問】風の強い雨の日、傘より安全といわれる雨具は？

①レインコート　② 大きな傘　③ 日がさ

強い風では、傘があおられて体ごと持っていかれることがあります。両手があくレインコートのほうが安全です。風の強い日は、無理に出かけないのがいちばんです。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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