答え 2月26日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



血液銀行開業記念日にちなんで「血液と血圧のクイズ」

【第1問】日本人にいちばん多い血液型は？

① A型　② B型　③ O型

A型が約4割、O型が約3割、B型が約2割、AB型が約1割といわれます。みなさんは何型ですか。

【第2問】今、日本で献血を受け付けているのは？

① 保健所　② 郵便局　③ 日本赤十字社

昔は血液を買い取る「血液銀行」がありましたが、今は善意の献血で集められ、日本赤十字社が受け付けています。

【第3問】血圧を測るとき、腕帯（うでおび）を巻く腕の高さは？

① ひざの高さ　② 心臓と同じ高さ　③ 頭より上

腕が心臓より低いと高めに、高いと低めに出ます。机の上に腕を置き、低ければタオルなどで高さを合わせましょう。

【第4問】家で血圧を1日1回測るなら、いつがよい？

① 朝、起きてトイレのあと　② 食事の直後　③ お風呂あがり

起きて1時間以内、トイレのあと、朝ごはんや薬の前がよいとされています。毎日同じ条件で測ることが大切です。

【第5問】冬に血圧が上がりやすいのは、なぜ？

① 日が短いから　② 水を飲まないから　③ 寒さで血管がちぢむから

寒いと、体は熱をにがさないように血管をちぢめます。そのぶん血圧が上がりやすくなります。朝のゴミ出しやトイレなど、寒い場所は気をつけて。

【第6問】高血圧について、正しいのは？

① 必ず頭が痛くなる　② 自覚症状がほとんどない　③ 熱が出る

高血圧は、ほとんど自覚症状がありません。「調子が悪くないから大丈夫」ではなく、ふだんから測っておくことが大切です。

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