2月27日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **国際ホッキョクグマの日**
  アメリカとカナダに本部を置く動物保護団体が制定。
- **女性雑誌の日**
  1693年のこの日、ロンドンで世界初の女性向けの週刊誌『ザ・レディス・マーキュリー』が創刊された。
- **冬の恋人の日**
  2月14日のバレンタインデーと3月14日のホワイトデーの中間の日で、恋人同士の絆を深める日。
- **Pokémon Day**
  「ポケットモンスター」のブランドマネジメントを行う株式会社ポケモンが制定。

国際ホッキョクグマの日にちなんで「ホッキョクグマと寒さのクイズ」

【第1問】ホッキョクグマの毛は、じつは何色？
① 透明　② 白　③ 銀色

【第2問】では、ホッキョクグマの皮ふの色は？
① 白　② ピンク　③ 黒

【第3問】年をとると、寒さの感じ方はどうなるといわれる？
① 感じにくくなる　② 変わらない　③ 敏感になる

【第4問】体温が何度を下回ると「低体温症」とされる？
① 33度　② 35度　③ 37度

【第5問】湯たんぽや電気毛布で、とくに気をつけたいのは？
① 冷えすぎ　② 低温やけど　③ 音がうるさい

【第6問】寒い日にお風呂に入る前、大事な準備は？
① 熱いお湯にする　② 早く入る　③ 脱衣所と浴室を温める

今日の体操「あたため体操」（座ったまま）

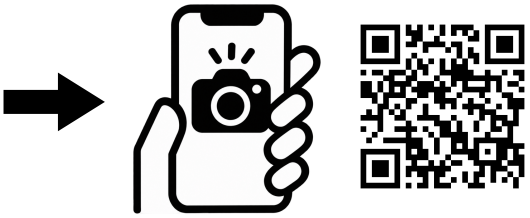
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 三つの首を動かす（各10回）
首をゆっくり左右に向けて10回。つぎに手首を回して10回、足首を回して10回。首は無理に大きく回さないこと。

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：手をあたためて、さする
両手をこすり合わせて温め、スタッフが「首！」「手首！」「足首！」と言った場所を、温めた手でさすります。順番はばらばら。足首がとどかない方は、ひざでかまいません。

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