3月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **消防記念日**
1948（昭和23）年のこの日、「消防組織法」が施行された。

● **東京消防庁開庁記念日**
1948（昭和23）年のこの日、「消防組織法」施行によって「東京消防本部」が警視庁から分離独立して誕生した。

● **警察制度改正記念日**
1948（昭和23）年のこの日、警察の制度が改正され、国家警察と地方自治警察が設置された。

● **サウナ健康の日**
日本サウナ協会が1984（昭和59）年に制定。

消防記念日にちなんで「消防と火の用心クイズ」

【第1問】江戸の町火消しが、組の目印にして屋根の上でふったものは？
① まとい　② のぼり　③ ちょうちん

【第2問】「119番の日」は何月何日？
① 1月19日　② 11月9日　③ 11月19日

【第3問】119番にかけると、はじめに何と聞かれる？
① 火事ですか、救急ですか　② お名前は　③ 電話番号は

【第4問】消火器のホースは、どこに向ける？
① けむり　② 炎の先　③ 燃えている物の根もと

【第5問】天ぷら油に火がついたとき、してはいけないのは？
① 火を止める　② 水をかける　③ 消火器を使う

【第6問】火事のけむりの中を逃げるときの姿勢は？
① せのびをして　② ふつうに立って　③ 低くして口と鼻をおおう

今日の体操「避難の体操」（座ったまま）

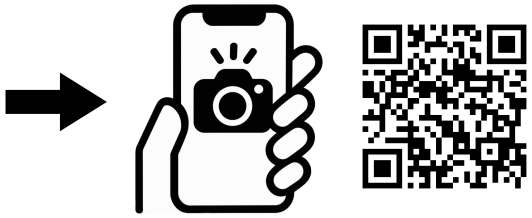
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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て。3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：火事だ！の合図
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。「解除！」で元に戻ります。ほかの言葉（例：「火曜日！」）では動きません。

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