3月17日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **安全の日（毎月17日）**
- **漫画週刊誌の日**

安全の日にちなんで「くらしの安全クイズ」

【第1問】「ヒヤリ・ハット」とは、どんなこと？

① けがのないヒヤッとした事　② 危ない場所　③ 起きた大けが

【第2問】1件の大きな事故のかげに、ヒヤリ・ハットはいくつあるといわれる？

① 3　② 30　③ 300

【第3問】お年寄りの日常の事故で、救急車で運ばれる原因でいちばん多いのは？

① やけど　② ころぶ　③ のどにつまる

【第4問】家の中でころぶ事故が、いちばん多い場所は？

① お風呂　② 玄関　③ ふだんいる部屋や寝室

【第5問】まちがいを減らすといわれる「指さし確認」。指さしと一緒にするのは？

① 声に出す　② 目をつぶる　③ 息を止める

【第6問】消費者庁がよびかける、冬のお風呂のお湯の温度の目安は？

① 36度以下　② 41度以下　③ 46度以下

今日の体操「安全確認体操」（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 指さし確認（各5回）

「右よし！」と言いながら右を指さして見る。「左よし！」「足元よし！」「うしろよし！」も同じように。声・指・目をそろえます。

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：立つ前の3つの確認

スタッフが「足元」「手すり」「ゆっくり」のどれかを言うので、その方向を指さして「足元よし！」のように大きな声で返します。立ち上がる前の確認の練習です。

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