6月8日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **世界海洋デー**
国連が2009年から実施する国際デー。

● **大鳴門橋開通記念日**
1985年のこの日、鳴門海峡を跨いで四国と淡路島を繋ぐ大鳴門橋が開通した。

● **歯と口の健康週間**
歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発することを目的としている。

世界海洋デーにちなんで「海のクイズ」

【第1問】地球の表面のうち、海がしめる割合はどれくらいでしょう？
① 約3割　② 約5割　③ 約7割

【第2問】世界でいちばん広い海は、次のうちどれでしょう？
① 太平洋　② 大西洋　③ インド洋

【第3問】海の水がしょっぱいのは、なぜでしょう？
① 魚が塩を出すから　② 陸の塩分が川で運ばれたから　③ 雨がしょっぱいから

【第4問】潮の満ち引きを起こしている、おもなものは何でしょう？
① 風　② 海流　③ 月

【第5問】夜の海で、光で船に場所を知らせる建物は何でしょう？
① 灯台　② 見はり小屋　③ 天文台

【第6問】海水浴で気をつけたい「離岸流（りがんりゅう）」とは？
① 岸に打ち寄せる波　② 岸から沖へ向かう強い流れ　③ 海の底の温かい流れ

今日の体操「船こぎ体操」（座ったまま）

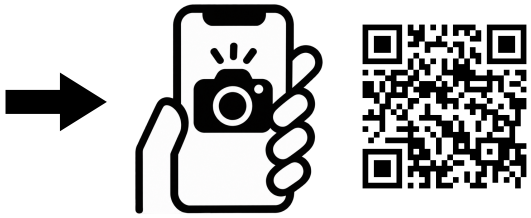
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 舟をこぐ（20回）
両手でオールをにぎったつもりで、前へのばして、手前へぐっと引きます。引くときに、背中の肩甲骨（けんこうこつ）を寄せましょう。

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：波の合図
胸の前で手のひらを合わせます。スタッフが「右の波！」と言ったら右へ、「左の波！」で左へ大きく動かします。「大波！」のときは、頭の上まで上げましょう。

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