6月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **宮城県民防災の日（宮城県）**
- **児童労働反対世界デー**
  国際労働機関（ILO）が2002年に制定。
- **恋人の日**
  全国額縁組合連合会が1988年から実施。
- **アンネの日記の日**
  1942年のこの日、ユダヤ人の少女アンネ・フランクによって「アンネの日記」が書き始められた。

宮城県民防災の日にちなんで「避難と備えのクイズ」

【第1問】高齢の方の非常持ち出し袋に、まず入れておきたいものは？
① 着替えだけ　② お菓子だけ　③ いつもの薬とお薬手帳

【第2問】災害に備える飲み水などは、1人1日どれくらいが目安でしょう？
① 500ミリリットル　② 3リットル　③ 10リットル

【第3問】食べものや水の備えは、最低何日分あるとよいといわれる？
① 3日分　② 1日分　③ 半日分

【第4問】避難所で長く座ったままでいると起こりやすい、足の血のかたまりの病気は？
① 熱中症　② 花粉症　③ エコノミークラス症候群

【第5問】停電のとき、明かりとして使わないほうがよいものは？
① ろうそく　② 懐中電灯　③ 電池式のランタン

【第6問】大雨のとき、高齢の方が避難を始める目安とされる警戒レベルは？
① レベル1　② レベル3　③ レベル5

今日の体操「避難所体操」（座ったまま）

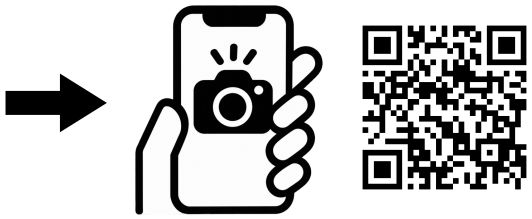
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ひざのばし足首体操（左右10回ずつ）
片足のひざを前へのばし、つま先を手前に引いて、次に向こうへのばします。これを10回。反対の足も同じように。

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：持ち出し袋の中身言い
足踏みをしながら、順番に「非常持ち出し袋に入れるもの」を1つずつ言います（例：薬→水→懐中電灯）。前に出たものは言えません。出たものは書き出しておきましょう。

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