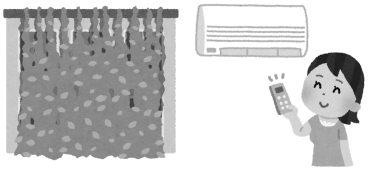
7月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **光化学スモッグの日**
- **ネルソン・マンデラ・デー**
  南アフリカ共和国の政治家で、反アパルトヘイト運動を主導したネルソン・マンデラを賛える国際的な記念日。



光化学スモッグの日にちなんで「空気と環境クイズ」

【第1問】工場のけむりによる空気の汚れが原因とされた公害病は？
① 四日市ぜんそく　② 水俣病　③ イタイイタイ病

【第2問】光化学スモッグが出やすいのは、どんな日でしょう？
① 冬のくもりの日　② 夏の日ざしが強く風が弱い日　③ 雨の日

【第3問】光化学スモッグ注意報が出たら、どうするとよいでしょう？
① 外での運動をひかえる　② 窓を大きく開ける　③ 外で深呼吸する

【第4問】窓の外にゴーヤやアサガオを育てて日ざしをさえぎるのは？
① 緑のじゅうたん　② 緑のカーテン　③ 緑の屋根

【第5問】夏のクールビズで、目安とされる部屋の温度は？
① 24度　② 26度　③ 28度

【第6問】水道の蛇口を1分間出しっぱなしにすると、何リットル流れる？
① 約2リットル　② 約5リットル　③ 約12リットル

今日の体操「深呼吸と背のび体操」（座ったまま）

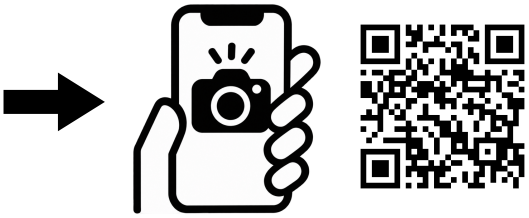
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 背のびして深く吸う（10回）
両手を組んで頭の上へのばしながら、鼻から大きく吸います。手を下ろしながら、口から長く吐きます。上がる高さでかまいません。

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：昔のくらしを言いながら足踏み
足踏みをしながら、ひとりずつ「昔はこうして物を大事にした」ことを1つ言います（例：「風呂の残り湯で洗濯した」「新聞紙で袋を作った」）。全員が1回ずつ言いましょう。

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