7月25日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **最高気温記念日**
1933年のこの日、山形市で当時の日本最高気温40.8℃が記録された。

● **かき氷の日**
日本かき氷協会が制定。

● **知覚過敏の日**
知覚過敏症用歯磨剤「シュミテクト」を製造販売するグラクソ・スミスクラインが制定。

● **体外受精の日**
1978年のこの日、イギリス・マンチェスターの北東のオールダム総合病院で世界初の体外受精児（試験管ベビー）が誕生した。

最高気温記念日にちなんで「日本の暑さクイズ」

【第1問】日本でいちばん高い気温の記録（2025年）は、何度でしょう？
① 39.8度　② 41.8度　③ 45.8度

【第2問】「猛暑日」とは、一日の最高気温が何度以上の日でしょう？
① 25度以上　② 30度以上　③ 35度以上

【第3問】夜になっても気温が25度より下がらない夜を、何というでしょう？
① 熱帯夜　② 猛暑夜　③ 真夏夜

【第4問】気温は、地面からどれくらいの高さで測るでしょう？
① 約0.5メートル　② 約1.5メートル　③ 約3メートル

【第5問】打ち水をするのに向いている時間は、いつでしょう？
① 朝や夕方　② 昼の日なた　③ 真夜中

【第6問】町の中心が、まわりより暑くなる現象を何というでしょう？
① フェーン現象　② エルニーニョ現象　③ ヒートアイランド現象

今日の体操「涼しく過ごす体操」（座ったまま）

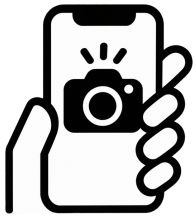
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ゆっくり大きく腕を回す（前後10回ずつ）
両手を肩に置き、ひじで大きな円をかくように、前回しを10回、後ろ回しを10回。汗ばむほどがんばらず、息が上がらない速さで。

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：合図で日かげへ
スタッフが「日なた！」と言ったら手をおでこにかざし、「日かげ！」で両手をひざに置いてひと休み、「水分！」でコップを持って飲むしぐさをします。ばらばらに20回ほど。

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