8月7日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **鼻の日**
  日本耳鼻咽喉科学会が1961年に制定。
- **花の日**
  「は（8）な（7）」の語呂合せ。
- **バナナの日**
  日本バナナ輸入組合が制定。

鼻の日にちなんで「鼻と耳のクイズ」

【第1問】鼻毛には、どんな役目があるでしょう？
① ほこりを止める　② 体温を上げる　③ においを出す

【第2問】鼻から息を吸うと、空気はどうなるでしょう？
① あたたまり、しめる　② 冷えて、かわく　③ 何も変わらない

【第3問】耳のおくにある、音を感じるところは、何に似た形でしょう？
① ナメクジ　② カタツムリ　③ ウサギ

【第4問】鼻をかむときの、よいかみ方は？
① 両方いっぺんに強く　② 片方ずつ、やさしく　③ すすって飲みこむ

【第5問】「鼻が高い」とは、どんな気持ちでしょう？
① はずかしい　② おこっている　③ ほこらしい

【第6問】ゾウの長い鼻は、鼻と何がいっしょにのびたもの？
① 舌　② 下あご　③ 上くちびる

今日の体操「鼻から吸う体操」（座ったまま）

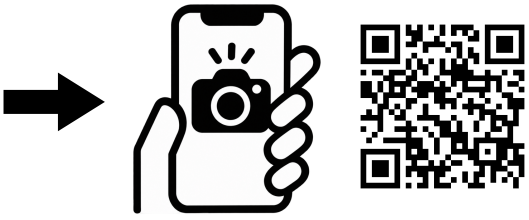
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 片方の鼻で呼吸（左右5回ずつ）
右の小鼻を指で軽くおさえ、左の鼻だけで吸って吐きます。5回したら、左をおさえて右の鼻で5回。強くおさえすぎないように。

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：においを思い出す
スタッフが「しょうゆ」「みかんの皮」「蚊取り線香」のように、においのするものを言います。そのにおいを思い出しながら鼻から大きく吸い、思い出をひとこと話しましょう。

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