答え 8月10日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



健康ハートの日にちなんで「心臓のクイズ」

【第1問】心臓の大きさは、その人の何くらいでしょう？

① にぎりこぶし　② 顔　③ 手の指1本

心臓は、その人のにぎりこぶしより少し大きいくらいといわれます。この小さな体で、休まず全身に血液を送りつづけています。

【第2問】日本高血圧学会がすすめる、1日の塩の量の目安は？

① 6グラム未満　② 10グラム未満　③ 15グラム未満

日本高血圧学会は、1日6グラム未満を目標にすすめています。だしのうま味や、酢・レモンの酸味を使うと、うす味でもおいしく食べられます。

【第3問】ふくらはぎは「第二の〇〇」と呼ばれます。〇〇に入るのは？

① 脳　② 心臓　③ 胃

ふくらはぎの筋肉が動くと、足にたまった血液が心臓へ押しもどされます。そのポンプのようなはたらきから「第二の心臓」と呼ばれます。

【第4問】自分で脈をはかるとき、指をあてるのはどこ？

① 指先　② 手首の親指側　③ 手首の小指側

手首の親指側に、人さし指・中指・薬指の3本をそっとあてると、脈がふれます。15秒数えて4倍すると、1分間の脈の数になります。

【第5問】心臓の中にある部屋の数は、いくつでしょう？

① 2つ　② 3つ　③ 4つ

心臓には、右心房・右心室・左心房・左心室の4つの部屋があります。血液は、この部屋を順に通って、肺と全身をめぐります。

【第6問】急に人が倒れたとき、救急車を呼ぶ電話番号は？

① 110番　② 117番　③ 119番

119番は消防と救急の番号です。「火事ですか、救急ですか」と聞かれたら「救急です」と答え、場所をはっきり伝えます。110番は警察、117番は時報です。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

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