11月9日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **119番の日**
消防庁が1987（昭和62）年に制定。

● **換気の日**
日本電機工業会が1987（昭和62）年に制定。

● **太陽暦採用記念日**
1872（明治5）年のこの日、明治政府が、それまでの太陽太陰暦（旧暦）をやめて太陽暦（新暦）を採用するという詔書を布告した。

● **ベルリンの壁崩壊の日**
1989（平成元）年、ドイツ・西ベルリンを囲んでいた「ベルリンの壁」が取り壊された。

119番の日にちなんで「火事から身を守るクイズ」

【第1問】煙が出ている部屋から逃げるときは、どんな姿勢がよい？
① 背のびをして　② 姿勢を低くして　③ 走って

【第2問】てんぷら油から火が出たとき、ぜったいにしてはいけないのは？
① 水をかける　② 消火器を使う　③ 火を止める

【第3問】火事で外に逃げたあと、してはいけないことは？
① 近所に知らせる　② 119番する　③ 忘れ物を取りに戻る

【第4問】着ている服に火がついたら、どうする？
① 走って逃げる　② 手ではらう　③ その場に倒れて転がる

【第5問】火事のとき、逃げるのに使ってはいけないものは？
① 階段　② エレベーター　③ 非常口

【第6問】「火の用心」の夜回りで、カチカチと打ち鳴らす道具は？
① 拍子木（ひょうしぎ）　② 太鼓　③ 鈴

今日の体操「窓あけ換気体操」（座ったまま）

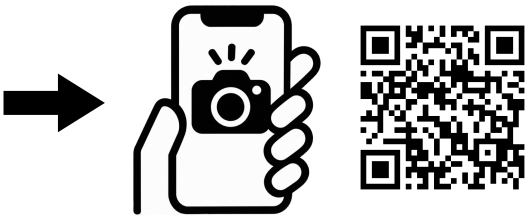
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 窓を開ける動き（左右10回ずつ）
窓を横にスーッと開けるつもりで、腕を体の前で大きく横に動かします。開けて、閉めて。肩甲骨（けんこうこつ）が動くのを感じましょう。

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：119番の練習
足踏みをしながら、みんなで「いち・いち・きゅう」と3回言います。つぎに1人ずつ、通報の練習で「火事です。場所は○○町です」と、自分の町の名前を言いましょう。

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