# 答え 11月29日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです




## いい服の日にちなんで「冬の重ね着クイズ」

**【第1問】あたたかい重ね着は、何枚くらいがよいといわれているでしょう？**

① 1枚　② 2～4枚　③ 6枚以上

上の服を少しゆったりさせて重ねると、服と服の間に空気の層ができます。ただし重ねすぎると、その空気の層がつぶれてしまいます。ちょうどよいのは2～4枚といわれています。

**【第2問】冷やさないようにしたい「3つの首」。首と、あと2つはどこでしょう？**

① 手首と足首　② 肩とこし　③ ひじとひざ

首・手首・足首は、太い血管が皮ふの近くを通っていて、外の寒さの影響を受けやすい場所です。ここをあたためると血液もあたたまり、それが体じゅうをめぐります。マフラー・手袋・レッグウォーマーの出番です。

**【第3問】重ね着で、上に着る服はどんなものがよいでしょう？**

① 下の服よりぴったり　② 下の服と同じ大きさ　③ 下の服より少しゆとりがある

上の服に少しゆとりがあると、下の服との間に空気の層ができます。この空気が、体の熱をにがさない毛布のような役目をします。ぴったりの服を重ねると、空気の入る場所がなくなってしまいます。

**【第4問】服があたたかいのは、おもに何のおかげでしょう？**

① 服の重さ　② 服と服の間の空気　③ 服の色

あたたかさのもとは、服そのものより、服と服の間にたまった空気です。ウールやダウンがあたたかいのは、空気をたくさんふくむ素材だから。羽毛ぶとんがふんわりあたたかいのも同じしくみです。

**【第5問】くつ下を重ねてはくとき、上にはくくつ下はどうするとよいでしょう？**

① 小さめにする　② 同じ大きさにする　③ 大きめにする

小さいくつ下を上に重ねると、足首をしめつけて血のめぐりがわるくなり、かえって冷えてしまいます。上にはくくつ下は大きめにして、しめつけないのがコツです。

**【第6問】肌にふれる下着は、どんなものがよいでしょう？**

① ほどよくフィットするもの　② ぶかぶかのもの　③ きつくしめつけるもの

下着を着ないと、体と服の間で空気が動いて熱がにげやすくなります。かといって、きつい下着は血のめぐりをさまたげます。下着には汗や皮脂を吸って、肌を清潔にたもつ役目もあります。

**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