

新型コロナウイルスの予防のため、マスク着用と手洗いをしっかり行うなど感染予防を行っていきましょう。ただ、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて、生活不活発による健康への影響が心配です。



感染症予防クイズ

1~5まで

○か×で答えてください

クイズ
1

マスクは、鼻と口をしっかりふさいだ方がよい。

答え

【 】

クイズ
2

手洗いは、石鹸を使うとウイルスの量が減る。

答え

【 】

クイズ
3

3密のうち、密閉空間だけ、密集空間だけ、密接する場面だけなど、「1つの密」に気をつければ感染の可能性は低い。

答え

【 】

クイズ
4

人との距離を保つのに適した距離は、2メートル以上がよい。

答え

【 】

クイズ
5

エアコンがついている時は、換気をしなくてもよい。


答え

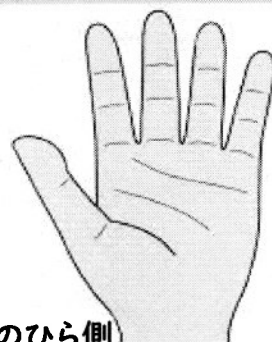
【 】

クイズ
6

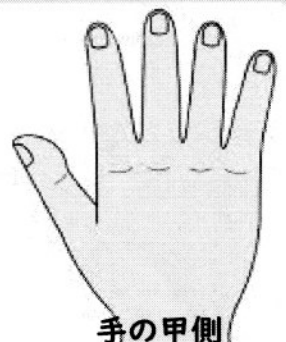
手を洗った時に洗い残しの多い部分はどこ?

答えはイラストに記入

 で示してください



手のひら側



手の甲側

10~13は○か×でお答えください

クイズ

10

肉や魚は毎日1回は食べればいい。

答え

【 】

クイズ

11

おいしくご飯を食べるには歯だけでなく、舌やお口の周りの筋肉がしっかり動くことが大切。

答え

【 】

クイズ

12

しっかり運動する時間がとれない場合は「10分多く動く」とよい。

答え

【 】

クイズ

13

県外にいる親戚とは今夏も会えないので、電話や手紙で近況を伝え合うとよい。

答え

【 】

クイズ

14

動かない時間が長くなると、体のどの部分から衰えていくと感じるでしょう？ 一つ選んで○で囲みましょう。

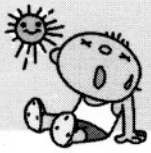
〔 足 腕 口 〕

クイズ

15

たんぱく質は一日に皆さんの片手で、だいたい何個分必要でしょう？ 一つ選んで○で囲みましょう。

〔 1個分 3個分 5個分 7個 〕



熱中症予防クイズ

16~22は
○か×で答えてください

クイズ
16

水分はのどが渴いた時に摂れば十分である。

答え

【 】

クイズ
17

家の中であれば熱中症の心配はない。

答え

【 】

クイズ
18

運動をする時も、マスクは外さない方がよい。

答え

【 】

クイズ
19

就寝前に水分を摂ることは大切である。

答え

【 】

クイズ
20

高齢になると、「暑さ」を感じにくくなる。

答え

【 】

クイズ
21

高齢になると、汗をかく量が減りやすい傾向にある。

答え

【 】

クイズ
22

尿の色が濃くなったら、体内の水分が不足傾向にある。

答え

【 】

クイズ
23

水分を摂ったほうがいいタイミングに ↓ をつけてください



起床

朝食

庭仕事

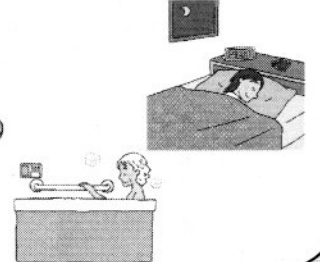
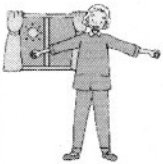
昼食

家事

夕食

入浴

就寝



運動



草取り

掃除