



けんこう たいかい
健康クイズ大会でしたクイズです。 おうちのひとともやってみてね♡

問1 手あらいのあと、汚れがのこりやすい場所はどこでしょう

- 1 ゆびさき、つめのさき 2 手のひら 3 手のこう

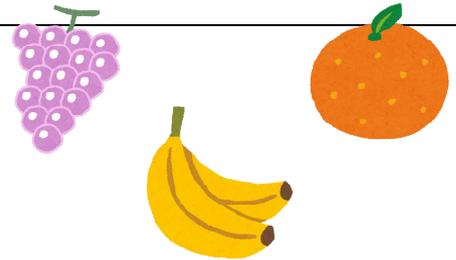


こたえ ①

手の中でも一番よく使い、いろんなところをさわるのが「ゆびさき」です。そして、洗いのこしが多い場所でもあります。手をあらう時は、ゆびさきを意識してあらいましょう！

問2 よく眠るために食べるとよいくだものはどれでしょう

- 1 みかん 2 ぶどう 3 バナナ



こたえ ③

バナナにはたくさんの栄養がふくまれています。食べると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」をつくることもできます。これが15時間たつと「ねむりのホルモン」に変化してぐっすり眠ることができるのです。よく眠るためには、バナナを朝に食べると効果的です。

問3 ねる1時間前に勉強するとどうなるでしょう

- 1 眠れなくなる 2 記憶力がアップする 3 すぐに忘れてしまう



こたえ ②

ねる1~2時間前に勉強したことは、朝になっても忘れにくくなっているそうです。でも！ねている間に勉強した記憶が定着するので、8時間ぐらいい睡眠をとることが大切です。集中して勉強したあとは、早ねでしっかり睡眠をとりましょう！



問4 もし、奥歯が1本なくなったら、かむ力はどのくらいになるでしょう

- 1 1本くらいなくなっても、かむ力はかわらない 2 かむ力は、半分くらいになる
3 かむ力がなくなってしまう



こたえ ②

人は、自分の体重と同じくらいの強さでかむことができますが、奥歯を1本でもうしなってしまうと、かむ力は半分にへってしまいます。そうすると、食べるだけでなく、スポーツをするときにも全力が出せなくなってしまいます。奥歯はむし歯になりやすいので、しっかり歯みがきをして大事にしましょう。

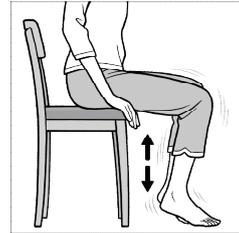
問5 「びんぼうゆすり」をすると、どうなるでしょう



- 1 びんぼうになってしまう
- 2 走るのがはやくなる
- 3 体にいいことがある

こたえ ③

ぎょうぎがわる悪いとして、あまりいいイメージのない貧乏ゆすりですが、
 実は体じつ からだにいい効果こうかがあり、高齢者施設こうれいしゃしせつや自宅じたくでできるトレーニングとしても
 紹介しょうかいされています。血行けっこうがよくなり、冷え予防ひよぼうやリラックス効果こうかなどがあります。



問6 ビタミンCがおほ多くおほふくまれているくだものはどれでしょう

- 1 キウイ
- 2 レモン
- 3 リンゴ



こたえ ①

ビタミンCといえばレモンのイメージがありますが、この中なかで一番多いちばんおほいのはキウイです。キウイの中なかでも実みが
 黄色きいろい「ゴールデンキウイ」にたくさんくふくまれています。ビタミンCは、ストレスや病気びょうきの予防よぼう・美肌効果びはだこうかがあり
 ます。

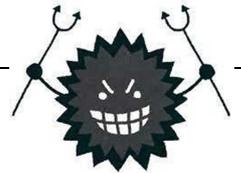
問7 くしゃみをすると、ひまつはどのくらいとぶでしょうか

- 1 1メートル
- 2 2メートル
- 3 3メートル



こたえ ②

なにもしない場合ばあい、くしゃみで飛とぶひまつ(しぶき)は平均へいきん2m、勢いきおいがあると最大さいだい8mも飛とぶといわれていま
 す。カゼの症状しょうじょうがある時は、ひまつ(しぶき)の中なかに多おほくのウイルスをふくんでいます。咳せきやくしゃみがでるとき
 は、手てでおさえるのではなく、マスクをしたり、ハンカチやティッシュうで、腕うででおさえたりして、ひまつ(しぶき)が飛とび
 ちるのを防ふせぎましょう。そのあとに手てあらいをしたら、さらにいいです。



健康けんこうにすごすためには、大切たいせつなことがたくさんあります。

よい生活習慣せいかくしゅうかんをつづけながら、自分じぶんがリラックスできる方法ほうほうもみつけて

心こころも体からだも元氣げんきにすごしましょう！

