

## ウォームアップ

暑いときや寒いとき、身体にどんな変化が起こるでしょうか。

暑いとき

寒いとき

## 1. 身体の適応能力

周りの温度が変化すると、私たちの体は、関係する諸器官を働かせて、体温を（ ）に保とうとする。また、空気中の（ ）や（ ）の変化に対しても体はさまざまな機能を働かせて対応しようとする。このように環境が変化したときにその変化に対応しようとすることを（ ）といい、その働きを（ ）という。適応能力は周りの（ ）からの影響を受けることで高まる。

## 2. 適応能力の限界

身体の適応能力には限界がある。暑い日に（ ）にかかったり、冬山や海で（ ）になったり（ ）したりすることもある。また、高い山に登ると、（ ）が不足し、（ ）にかかることもある。有害な化学物質には適応できず、健康が損なわれる恐れがある。

高温の限界（ ）℃ （ ）に障害が生じ始める

低温の限界（ ）℃ 体の諸器官が低下、さらに体温が下がると低体温症になったり凍死したりする。

## プラス

熱中症の症状や起きやすい条件、予防について書いてみよう。

症状

起きやすい条件

予防の仕方