

環境と適応

名前

解答

解答

問1 周囲の温度が変化したとき、人間の体は体温をどのようにしようとするか。

( 一定に保とうとする )

問2 暑い場合には、どのように体温調節が行われるか。

( ・筋肉の緊張を緩めることで熱の発生を抑える  
・皮膚近くの毛細血管を広げたり発汗することで熱の放射を高める )

問3 寒い場合には、どのように体温調節が行われるか。

( ・体が震えることで熱の発生を高める  
・皮膚近くの毛細血管を縮めたり体を縮めることで熱の放射を抑える )

問4 空気が薄くなると、人間の体にはどのような変化が現れるか。

( 脈拍数が増える )

問5 標高が高いところで生活していると、赤血球数が増える。これを利用したトレーニングを何というか。

( 高地トレーニング(高所トレーニング) )

問6 暑さ、寒さのそれぞれについて適応能力の限界を超えるとどうなるか。

( 暑さ…熱中症など 寒さ…低体温症、凍死など )

問7 環境が変化したときに体の調節機能を働かせることで、その変化に対応しようとすることを何というか。

また、その働きを何というか。

( 適応 適応能力 )

問8 暑さ・寒さの感じ方には何の関係しているか。

( 気温、湿度、気流 )

問9 暑くも寒くもなく、活動するのに最も適した温度の範囲を何というか。

( 至適温度 )

問10 至適温度には個人差があるか。

( ある )

問11 暑すぎたり寒すぎたりする場合に調節を行う手段にはどのようなものがあるか。

( 衣服による調節、窓やカーテンの開閉による調節、冷暖房設備による調節 )

問12 明るさが不十分な場所では、どのような問題が生じるか。

( 目が疲れる、能率が低下する、視力低下 )

問13 明るさの調節を行う手段にはどのようなものがあるか。

( カーテンの開閉、照明 )

問14 明るさを測定する機器を何というか。

( 照度計 )

