



みなさん、こんにちは。  
「HKP 通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。



## だい かい 第7回は たいおんちようせつ 体温調節

たいおん たか  
体温を高め  
たも  
保つことができ  
ると、かせ  
風邪をひ  
きにくくなる  
よ!



めいえをしてね!

さむ ひ つづ  
寒い日が続いていますね。寒い冬は、インフルエンザやウ

せい かせ  
イルス性の風邪などが流行る時期です。寒さに負けない

げんき からだ  
元気な体をつくるためにはどうしたらいいのかな?

こんかい つうしん たいおんちようせつ  
今回の HKP通信では、体温調節のポイントをお伝えしま

す。さむ たいさく ほんぜん けんこうてき まいにち おく  
す。寒さ対策を万全にして、健康的な毎日を送りましょう!

① てきと うんどう ぶんでいとからだ うご  
適度な運動 ... 10分程度体を動かすだけでも、けつりゅう  
けつりゅう  
血液がよく  
なり、たいおん あ  
体温が上がります。

② ゆぶね 40度 ぶんていと  
湯船につかる... 40度くらいのお湯に 10分程度つかること  
がおすすりめです。

③ からだ あたた しょくじ の もの  
体を温める食事・飲み物  
... こんさいらい  
根菜類(だいこんやにんじん、ごぼうなど)や  
しょうがは、とく からだ あたた  
特に体を温めてくれます。

また、さむ そと うわぎ き だんぼう じつない うわぎ  
寒い外では上着を着る、暖房がきいている室内では上着  
をぬぐなど、自分で着ているものの調節ができるといいですね。

## クイズコーナー

さむ ふゆ ぶくそう す  
寒い冬は、どんな服装で過ごすのがいいでしょうか。

① あせ かせ ぎ きこ  
汗をかくくらい、重ね着をしてたくさん着込む。

② カーディガンやマフラーなど、ぬぎぎできるものをみにつける。

③ げんき だいじょうぶ はんそではん す  
元気だから大丈夫! と半袖半ズボンで過ごす。



答え