

まず、フェイクニュースについてお話をしたいと思います。

うそや間違った情報を本当のように見せて広めるのが、フェイクニュースであります。例えば、実際にはあり得ない話や写真をうまく使って、本当のように見せることがあります。最近では、AIが非常に進歩してきておりまして、本物と見間違えるような動画を使ったものもあります。

それを信じてしまいますと、間違った行動をしたり、人を傷つけてしまうこともあるわけがあります。

それを予防するためには、すぐに信じたりしないで、ほかの情報も調べてみるのが大切であります。ニュースの出どころがしっかりしているかも確認しましょう。SNSで間違った情報を伝えずに済むように、正しい情報かどうかを見分ける力をつけましょう。

それでは、次のお話をします。

季節の変わり目や気温の変化が激しいときに、体がうまく対応できないことはありませんか。

それは寒暖差疲労というものであります。

どのような症状が出るかといいますと、体のだるさや頭痛、肩凝りなどがあります。その主な原因は、気温が上下することによりまして、自律神経が乱れてしまうことにあります。

これを改善する方法はいろいろ挙げられますが、まず、外出時に服を一枚余分に持つことです。そのほかには、毎日同じ時間に寝起きすることや、お風呂でゆっくり温まるということも大切であります。食事では、野菜やたんぱく質をしっかり取るようにしましょう。

寒暖差が大きい季節には、自分の体調に気を付けて、無理をしないで過ごすようにしてください。(丁)

空読み用

(5級・3級)

一分間

5級・一二〇字
3級・二四〇字

今日は、まず皆さんに一つ質問をしてみたいと思います。小学生の頃の一番の思い出というのは何でしょうか。人によっていろいろな答えが^⑤あるのではないかと思います。

私の場合は、六年生のときの運動会であります。私は、それまで徒競走で一度も勝ったことがありませんでした^{③⑤}。ですから、最後くらいはどうしても一番になりたいと思っていたのであります。そのために、毎日走る練習を繰り返しました。しかしながら、本番ではいい結果を出せなかったのであります。

そのような悔しい思い出というのは、何年たっても、忘れることができないものであります^③。