

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、本当のよう見せることができます。最近は、A.I.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つたものもあります。

それを信じてしまふと、間違った行動をしたり、人を傷つけてしまふこともあるわけであります。

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ことが大切であります。ニュースの出どころがしつかりしているかも確認しましょう。SNSで間違った情報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があります。

これを改善する方法はいろいろ挙げられていて

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とも大切であります。食事では、野菜やたんぱく質をしつかり取るようにしましよう。

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

空読み用 (5級・3級)

一分間 5級・一二〇字
3級・一四〇字

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つことがありませんでした⁽³⁾⁽⁵⁾。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あります。そのため、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つたのであります。

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