

R5 扇レポート 112 体内時計

この保健ニュースでは、「体内時計」を特集しています。
一日を元気に過ごすためには、この時計をみんな持っているのですね。
寝る前には、スマホやタブレットなどの光を見ない方がいいです。



体内時計がくるってしまうと、たいへんなことになります。