

【教材のねらい】

・体重と腹囲の変化を記録し、自分の値の変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

【資料の使い方】

・現在の体重、腹囲を記録し、自分の体の変化を記録してもらう。
・体重、腹囲は同じ時刻に測定することや、腹囲の測定方法なども説明する。