

## 学童(児童・生徒)

### ～めざす姿～

- ・「ちょうどいい体重」を知る。
- ・眠りから成長を考える

### ～目次～

学-1	子どもの成長と睡眠	.....	P1
学-2	寝る子は育つ、寝ない子は太る？	.....	P2
学-3	眠りを大事にしよう！	.....	P3
学-4	ちょうどいい体重って？	.....	P5
学-5	肥満度判定曲線	.....	P6
学-6	身長と体重の標準値	.....	P8
学-7	パンのエネルギー	.....	P12
学-8	飲み物のエネルギー	.....	P13