



図案の全体を斜め長い縦にまどめた。胴体は「上田」の文字で書込み、中央のどがった三角形は無数の可能性と発展を表す。大空に羽ばたく上田小のシンボル。(昭和39年制定、上原正壽氏デザイン)

うえたっ子 11月

運動会 大成功でした！

ご協力に感謝します

2019年度の運動会が11月3日、新しい運動場で盛大に行われました。完成及び供用開始が当初の予定よりも遅れ、ヤキモキさせられましたが、何とか運動会には間に合わせることで、ホッと胸を撫で下ろしています。

子どもたちは、これまで一生懸命に練習してきた成果を十分に発揮し、のびのびとした演技や競技を披露してくれました。精一杯走りました。大きな声で応援しました。そして、係活動や演技など、それぞれの持ち場でその責任を果たしてくれました。この運動会を通して、普段とは違った形で、「一生懸命に取り組むこと」、「挑戦すること」、「協力すること」、「諦めないこと」、そしてやり遂げた後の「快い達成感」など、いろいろなことを学べたのではないかと思います。演技・競技する側も見る側も楽しい運動会でした。ありがとうございました。これからも、それらを活かしながら子どもたちと一緒に楽しい学校生活を創り上げていきたいと思います。今後とも本校教育活動へのご理解とご協力をお願いします。

また、長い間ご不便をおかけしていましたが、運動場につき、新しい正門も完成、11月1日より供用を開始しています。1日の朝は、校長も教頭も正門に立ち、登校してくる子どもたちを迎えました。新しい門の完成・供用開始は大変にうれしのですが、実際に子どもたちの登校の様子を見ると、正門付近での立哨の必要性を感じました。今後はPTA役員の皆さんと善後策について話し合い、児童にも、登下校時の安全について引き続き指導して参ります。ご家庭でもお話し合いをお願いします。



11月の主な行事予定

- 3日(日) 運動会 文化の日(祝日)
- 4日(月) 文化の日の振替休日
- 5日(火) 運動会の振替休日
- 6日(水) お話朝会
島尻地区童話お話大会(地区予選 高学年の部)
- 7日(木) 人権の日 上田っ子まつり実行委員会①
- 11日(月) 委員会活動
- 13日(水) 演劇鑑賞会
- 14日(木) 授業参観日(2校時・授業参観、3校時・講演会) 学習支援室
- 16日(土) おきなわ地域教育の日
- 17日(日) 家庭の日・ファミリー読書
- 19日(火) 校外学習(1年 平和祈念公園)
- 20日(水) 児童朝会(ありがとう集会) 補習指導
- 21日(木) 校外学習(2年 こどもの国) 学習支援室
- 23日(土) 勤労感謝の日(祝日)
- 27日(水) 音楽朝会 糸満地区音楽発表会
- 29日(金) 避難訓練(地震・津波)



車いすマラソンランナー、喜納さんによる講話

授業参観日(11/14)の4校時は、車いすランナーの喜納 翼(むつ)さんによる講演会を体育館で行います。喜納さんは、小学校から大学までバスケットボール選手として競技に取り組み、中学・高校では沖縄県代表に選出されたこともありましたが、大学時代のトレーニング中の事故により、車いす生活になりました。大学卒業後に車いす陸上に出会い、今日に至っています。2016年の大分国国際車いすマラソンで優勝し、2018年にはマラソワールドカップで日本代表。2018年のマラソン世界ランキングでは2位となりました。現在は、東京パラリンピックに向け、トレーニングを重ねていらっしゃいます。



見事な発表でした ～地区童話お話大会～ 11/6

島尻地区 童話お話大会 高学年1ブロック予選大会が本校体育館で行われました。同予選大会には、豊見城市、座間味村の10校から代表の皆さんが参加しました。

本校からは4年生の長嶺侑奈さんが出場し、一生懸命発表しましたが、惜しくも代表権獲得はなりません。

せっかくの機会ですので、本校の4～6年生も全員で10人の発表を聞きました。さすがに各学校の高学年代表とあって、聞きごたえのある内容でした。



「早起き 早寝 朝ごはん」 エッ?! 生活リズムを語る時必ず

というほど出て来るのが「早寝 早起き 朝ごはん」です。文字通り、早く寝て睡眠時間を確保し、ゆとりを持って早起きし、しっかりと朝ごはんを食べましょう、ということでしょうね。

しかし、睡眠のリズムをつくるには、朝の方が大切だと様々な文献でも報告されています。人の体内時計は、起床後に日光などの強い光を浴びると、メラトニン(睡眠の準備を促すホルモン)の分泌が抑制され、新しい1日のリズムを刻み始めます。これによって、心身が活動状態に入ります。

朝食を摂らないで登校した子どもたちに話を聞くと、「朝、食べる時間がなかった。」という答えが多く、脳に栄養が行き届かない状態で、授業をボンヤリと聞いていることが想像されます。ご存じの通り、学校で行われる授業のほとんどが給食前の午前中に行われています。(1年:4/5, 6年:5/7)

そこで、上田小学校では、「早起き」を推奨していきたいと考えています。「早寝 早起き…」ではなく、「早起き 早寝 朝ごはん」のリズムです。夜、「早く寝なさい!」と言っても、なかなか寝られない(てくれぬい)のが現状ではないでしょうか。ちょっと乱暴かもしれませんが、朝早く(叩き)起こして(でも)、体内時計をリセットさせることが有効ではないかと考えます。そのためには、保護者の皆様の協力が不可欠です。

前段の理屈から言えば、朝6時に起きて朝日(人工の光でも良いそうです)を浴び、体内時計がリセットされれば、それから14～16時間後の夜8時頃から再びメラトニンが分泌され、体は寝る準備が整い始めます。勝手に眠くなるはずですが、さらに心地良い眠りを得るためには、①適度の運動!、②早めの夕飯!、③お風呂は寝る90分前!、④PC、スマホの電源を切る!、などが効果的だと言われています。これまで何年も続けて、身につけてきた(?)生活習慣を変えるのは厳しいかもしれませんが、やってみる価値があると思いませんか。是非、ご理解とご協力をお願いします。



入賞 おめでとう! ～地区陸上競技大会～ 10/18

2学期始業の日の翌日、第56回糸満地区小学校陸上競技大会が西崎陸上競技場で行われました。本校からも延べ34人の選手が出場し、地区29校の代表選手の皆さんと交流を深めました。今年の入賞者は以下の通りです。おめでとうございます。

- ☆6年男子100m 大城宏斗[3位]
- ☆5年女子100m 仲間萌愛[4位]
- ☆6年競走400mR (鳥袋綾音, 越智理仁, 玉城杏菜, 大城宏斗) [4位]
- ☆4年女子100m 金城留依[5位]



しまくとぅばで「耳グスイ」コーナー

フィタ ナラ スグ イ ウユ ウム シアン
☆下手からどう習てい 優りていや行ちゆる 及ばらんと思てい 思案するな

【意味】: 下手だからこそ練習や稽古を積んで技や芸を磨いていくのだ。できないからといって心配するな。

何をやるにも最初から上手な人はいないものです。はじめた頃は、よく意味もわからず動きもぎこちなかったり、周りから見ると「何してるんだろう?」と思われることも多いのではないのでしょうか。しかし、目標に向かって努力する過程の中でいろいろなことを学び、身に付け、そこで培われるものが将来の自分を支えていくのだと思います。できるかできないかを心配して一歩が踏み出せないよりも、「やってみよう!」という気持ちが大

事、この黄金言葉はそんなことを教えてくれているのかもしれない。

メダリストもプロの選手もはじめた頃は、みんな初心者。まずやってみて、その面白さがわかったら、後は自分を信じ、自らすすんで技や芸を極めていったのだと思います。何かに興味を持ってチャレンジし、それを続けていくことっていいものですね。「うゆばらんと うむてい しあんするな!」ですね。



「めるぼん」(学校メーリングサービスの登録をお願いします。)

学校から配信されるお知らせや不審者情報等をリアルタイムで受信できる「めるぼん」への登録をお願いします。なお、登録方法については、学校HPをご覧ください。



☆『上田小ホームページ』では各種たよりをカラーでご覧いただけます。

- ①「豊見城市立上田小学校」で検索する
- ②[http://elue.city.tomigusuku.okinawa.jp/index.jsp]
- ③[豊見城市ホームページ]→[教育・スポーツ]→[学校・教育]→[小中学校に関すること]→[市立小中学校一覧]→[上田小学校]