

♪ 2020年度 **poco a poco** ♪

Nr. 5 2020年7月2日(木)

文責:プファイル・辰巳

ご無沙汰いたしました!

6月2日から全校児童生徒の分散登校が始まり3週間、そして6月22日からは全学年の全日登校と、目まぐるしく学校生活も変化してきました。分散登校の間は、私も仮担任の大役を仰せつかり、3年B組の子どもたちと一緒に国語や算数を勉強しました。手洗いやマスク着用など、ルールを守って生活できていたと思います。

残念ながらもまだ音楽の授業はできないので、音楽室が遠くに感じられる毎日で、ちょっと寂しい気もしています。音楽科通信も約1か月お休みをさせていただきました。せめて2学期からは通常授業に戻って、また音楽室でみなさんと一緒に、歌ったり、楽器を演奏できたりするといいなと思っています。コロナ第2波が襲ってこないことを祈るのみです。授業ができないので、2週間に1度程度ですが、自主学習の課題プリントを各学年配布しています。ファイルに綴じておいて、時間のあるときでよいので、時々課題に取り組んでみてください。

7月になりました・・・

コロナのおかげとでもいいたいでしょうか、この春から初夏にかけては、よく散歩に出かけました。桜の白、菜の花の黄色、リンゴの薄ピンク、ライラックの紫、ケシの花の朱色と、色とりどりの花々を、今年ほどゆっくり眺めた春はなかったように思います。若い小麦の緑色も、そろそろ黄金色に輝き始めました。真夏に向かって成長する生命力を感じます。

日本人学校もいよいよ全学年が登校できるようになりました。ただ、みんなで集まって何かをするということが、なかなかできない状況にあり、学校生活の楽しさが半減



しています。でも、みなさんの命・安全が第一ですから、様々な制限はありますが、その中でベストを尽くしましょう!そして、夏に向かって、みなさんにもグングンと成長して欲しいと願っています。

チャレンジ! ④

～コロナに負けない元気な身体をつくろう!～

<朝一番のルーティーン>

長い長いコロナ休業が終わり、学校生活が戻ってきました。まだ午前中だけの授業で、普段の学校生活とは異なる日課ではありますが、このコロナ対策中の学校生活のリズムにも慣れてきたことと思います。

ところで、みなさんは朝起きて最初に何をしますか? トイレに行って洗顔しますか? ベッドの上で体操をしますか? 目覚まし時計を止めて二度寝をするなんていう人もいるでしょうか? 「朝一番、自分はこのをして一日を気持ちよく始めるのだ!」と、自分なりの朝一番のルーティーンを決めることは、大切なことなのだそうです。週末や長期休業中も、普段通り充実した一日を過ごすには、この朝一番のルーティーンから始めることで、エンジン始動につながると思います。

私の場合は、「窓を大きく開けてから、さっとベッドメイキングをする!」ということに決めました。ベッドの上でお布団がグチャっとなっていると、ついもう一度モゾモゾとお布団の中に戻りたくなってしまいます。その後は、バルコニーの草花に水やりをしたり、コーヒーを入れて香りを楽しんだりします。

ドイツの夏は暑苦しく感じる蝉の声もなく、さわやかな朝を迎えられる日が多いのがありがたいですね。これが晩秋から冬になると、朝も真っ暗でだんだん早起きするのが億劫になってきますが、せめてサマータイムの間は、朝一番のルーティーンを決めて、元気に1日を始めたいものです。

そして、学校に着いたら第一声、元気に「おはようございます!」と声を出しましょう。マスクをしているとしゃべりにくい、表情も見えにくいのですが、それだからこそ、一段と意識を高めて、モゴモゴではなく、シャキシャキと声を出しましょう。

