

令和5年度
目の健康づくりに関する
作品コンクール
入賞作品集

表彰式

令和5年11月18日（土）
福井市観光交流センター

主催 福井県学校保健会

後援 福井県 福井県教育委員会 福井新聞社

FBC 福井テレビ (公財) 福井県予防医学協会

北陸電力(株) 関西電力(株)



福井県学校保健会



令和5年度目の健康づくりに関する作品コンクール事業

趣 旨 児童生徒の目の健康づくり推進への意識の高揚を図る。
 主 催 福井県学校保健会
 後 援 福井県 福井県教育委員会 福井新聞社 FBC 福井テレビ
 (公財)福井県予防医学協会 北陸電力(株) 関西電力(株)

【募集内容】

- 1 テーマ 「目の健康づくり」について
- 2 対 象 小・中学校および特別支援学校の児童生徒
 図 画 (小学校1～3年) 画用紙四ツ切 (文字なし)
- 3 作 品 ポスター (小学校4年～中学生) 画用紙四ツ切 (文字あり)
 作 文 (中学生) 原稿用紙400字詰め 3枚程度
- 4 審査会 令和5年10月4日(水)、11日(水)
- 5 表 彰 部門 図画・ポスターの部、作文の部

【審査員】

- ◆図画・ポスターの部 清 水 正 男 元 福井市藤島中学校 校長
- ◆作文の部 山 下 利 恵 子 元 福井市明新小学校 校長
- ◆作文の部 龍 野 篤 朗 元 福井市灯明寺中学校 校長

入賞者一覧

賞 名	学校名・学年・氏名	
	図画・ポスターの部	作文の部
福井県知事賞	敦賀市立栗野中学校 3年 立木 杏奈	越前市万葉中学校 1年 白崎 綾乃
福井県教育委員会賞	越前町立織田中学校 2年 鈴木 夢唯	勝山市立勝山中部中学校 1年 坂 夏江
福井県学校保健会賞	鯖江市鯖江東小学校 5年 山形 理紗	越前市万葉中学校 2年 岸本 紗弥
福井新聞社賞	大野市富田小学校 6年 城地 泰寿	福井市明道中学校 3年 林田 真緒
FBC賞	南越前町立南条小学校 2年 小川 海翔	南越前町立南越前中学校 1年 喜村 華
福井テレビ賞	坂井市立春江東小学校 3年 五十嵐 絢菜	福井市進明中学校 3年 道場 愛唯
公益財団法人 福井県予防医学協会賞	福井市明新小学校 1年 岩本 彩良	越前市万葉中学校 1年 山口 心花
北陸電力株式会社賞	福井市森田中学校 1年 大久保 音和	福井市明道中学校 2年 南雲 巳奈
関西電力株式会社賞	小浜市立今富小学校 4年 植田 朔惟	福井市進明中学校 3年 前田 早葉

敦賀市立栗野中学校

3年 立木 杏奈

【講評】

「目の連続使用」という黄色の文字がしっかりとレタリングされ、きれいに塗り込まれた紫の色面に囲まれ、画面を引き立てています。そして、その言葉に併せ次々と表した目や身の回りのものを独創的な絵柄にして描き込み、画面全体が非常に魅力的な色調に仕上げられ、見事なポスターとなっています。



福井県知事賞



福井県教育委員会賞

越前町立織田中学校 2年 鈴木 夢唯

【講評】

山と空のさわやかな風景をバックにして画面一杯目を描いています。よく見ると目の中に都会ビル街の夕焼け茜空と、そして真っ白な満月が見えます。この満月と黒い大きな瞳の組合せが不思議な雰囲気をつくりだし、目の存在の大事さを明瞭に示す素晴らしいポスターとなっています。

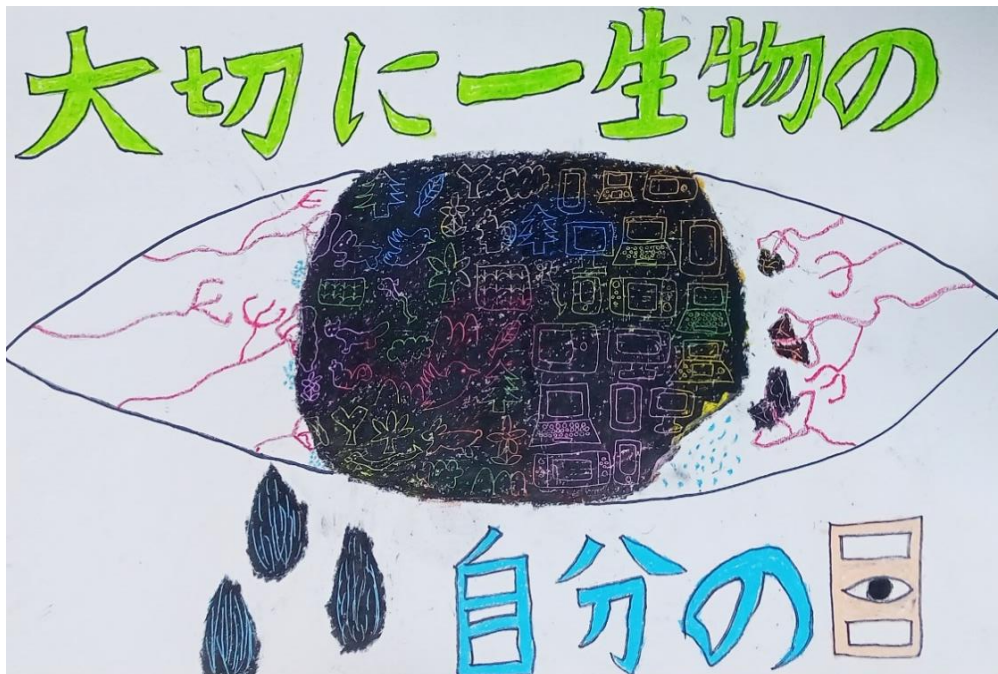


福井県学校保健会賞

鯖江市鯖江東小学校 5年 山形 理紗

【講評】

目も心もリフレッシュという言葉通りの様子が見事に表現されています。伸びやかに描かれた女性の姿と表情は、このポスターの表現したかったすべてを物語っています。背景の木々までがゆったりと絶妙に描かれていて「健康にはリフレッシュが一番」というのにふさわしいドンピシャのポスターです。



福井新聞社賞

大野市富田小学校 6年 城地 泰寿

【講評】

一生の中で一番大切な自分の目を個性的な独特の絵柄で描かれています。白目の中は疲れから赤くデリケートに血走った様子が描かれ、黒い瞳にはスマホ、パソコンや動物などが数限りなく、クレパスで厚塗りしたところにコンパスのような先の細いものでひっかくようにして描き込んで仕上げた大変興味深いポスターです。

南越前町立南条小学校

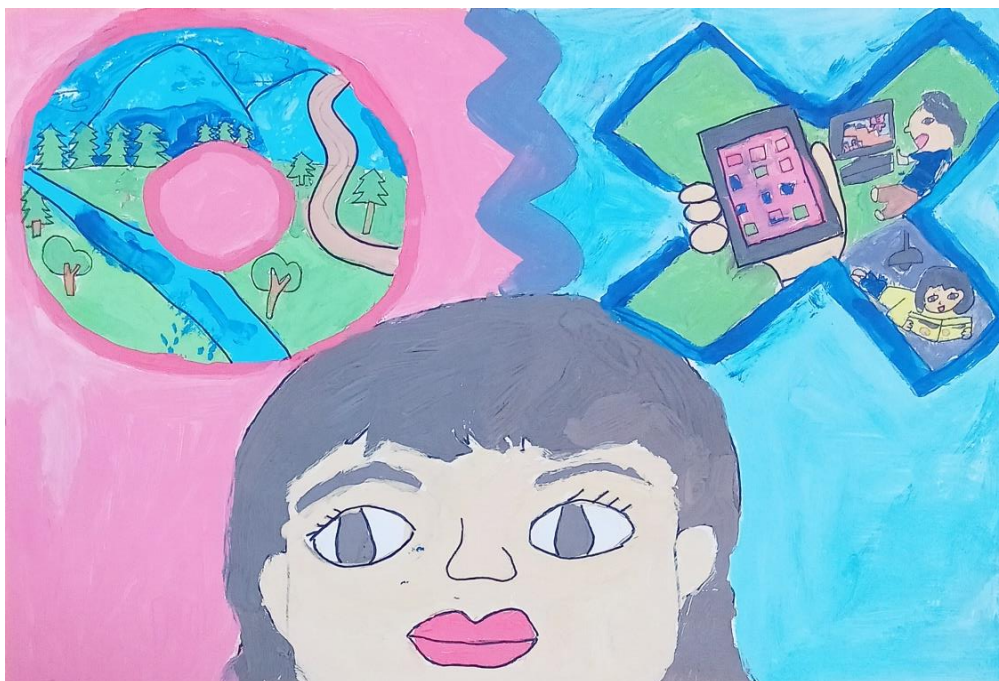
2年 小川 海翔

【講評】

小川さんの部屋からは緑におおわれた美しい山々が見えます。時々、目を休めるために外を眺めているのでしょうか。ゲームで見える風景を作っているのでしょうか。そのような自分の姿を見事な絵にまとめあげています。



F
B
C
賞



福
井
テ
レ
ビ
賞

坂井市立春江東小学校 3年 五十嵐 絢菜

【講評】

山、川、緑の大地は○印。スマホ、寝そべりテレビ、暗がり読書は大きな×印。目の大きく見開いた私にはよくわかっています。目のためには何に気をつけ、どうすればよいか。私たち人間にとって大事な大事な目をしっかりと守っていきます、という強い思いと心意気がこの絵から伝わってきます。



公益財団法人
福井県予防医学協会賞

福井市明新小学校 1年 岩本 彩良

【講評】 液晶画面を脇目もせず一生懸命見つめています。大好きな番組か動画でしょう。きっと長時間になってしまって大きな×印がついています。目は血走り、大きな涙目になってしまっています。こんなに目をいじめてはダメダメ、と自分に言い聞かせているのでしょうか。気持ちの込もった明快な絵です。

福井市森田中学校

1年 大久保 音和

【講評】 「目には限界がある」という厳しい文言がしっかりとレタリングされています。その文字の色使いにも工夫が見られます。画面はシンプルですがオレンジ色の気のきいた細い線が巧妙に入っています。これはメガネのフレームでしょう。そして女性の目がなんといってもこのポスターの一番の魅力になっています。



北陸電力株式会社賞



関西電力株式会社賞

小浜市立今富小学校 4年 植田 朔惟

【講評】

夜遅くまで、スマホ、ゲーム、テレビに、何時までもかじりついているととんでもないことになってしまいますよ。大事な板書の文字や教科書、ノートまでもがハッキリ読めなくなります。そうなったらもう元に戻りません大変ですよと、このポスターは強く警告しています。

図画・ポスターの部

講評 清水 正男 先生

福井県知事賞

「色鮮やかな世界を見続けるために」

越前市万葉中学校 1年 白崎 綾乃

私は目が悪い。どのくらい悪いかというと、一番大きな0.1が見えない。だから、学校の視力検査は少し憂うつだ。

「えっ、一番上も見えないの？」

と、驚かれるからだ。

私は生まれつき目が悪いのだ。今は近視と乱視だが、幼い頃は近視はなく遠視だった。母はずっと目が見えているのか心配していた。私がテレビを見ている時、よく私の顔を覗き込んで、

「ねえ、見えてる？」

と、問いかけてくる。私はその度、

「見えてるよ」

と答えていた。なんとなく、ぼんやり見えている世界が私の全てだったからである。世界が色鮮やかで、自分以外の人達はもっとはっきり見えているのを知らなかったのだ。

遠視が分かったのは、小学校就学前健診の時だった。三歳児健診の時は引っかからなかったのだが、母はずっと疑っていたので、やっぱりか、と思ったのと同時に、病院に連れて行かなかったことをすごく後悔したらしい。

病院では、瞳孔を広げる目薬をさし検査をするのだが、この目薬が本当に痛い。そして、この検査で私は眼鏡をかけてもあまり視力が出ないことが分かった。病院の先生から、

「今は、眼鏡をかけても視力が出ないけど、治療用眼鏡をかけ続けることで今後視力が出るようになるかもしれません。出ない可能性もあります。どうしますか？」と、言われた。私の隣りで母が息をのんで話を聞いているのが伝わってきた。

「やります。」

すぐに母が返事をした。少し震えていた。遠視は、小学校低学年くらいまでに治療しないといけない。その時期を過ぎると、もう治療の効果は得られず、そのまま遠くのものも近くのものもよく見えないまま生きていかなければいけなくなってしまう。私は治療をするギリギリの年齢だったのだ。その後すぐ私は眼鏡をかけるようになったが、なかなか治療の効果は得られなかった。だがある目の検診でいつもよりよく見えたのだ。私は嬉しくてたまらなかった。しかし、遠視が弱くなったと喜んだのもつかの間、今度は、近視が強くなってきた。だが眼鏡をかけたらはっきり見える。世界が輝いて見える。裸眼では見えなくても眼鏡というすばらしい味方がいるのだ。

だが、もう0.1以下の視力しかない危機的状況にはある。この状況をさらに悪化させないために私にはしないといけないことがある。まず、このネット社会でタブレットやスマホは必須であるが、使いすぎには気をつけないといけない。次に毎日目を十分休ませる。当たり前だが気をつけられることが目を労わることに直結すると思う。私はもう、レンズ越しのくすんだ色の世界には戻りたくない。これ以上近視を進めないために、毎日の生活の中で、目に優しいことを積極的に取り組んでいきたい。

【講評】

生まれつき「遠視」で目が悪いために、見えている世界が鮮明ではなかった綾乃さん。幼い頃の自分の体験が、我が子を心配するお母さんの心情とともに詳細に綴られています。二人の気持ちが、臨場感を持って読み手に迫ってくる素晴らしい作文でした。現在は近視で眼鏡をかけていて、0.1以下の視力しかない危機的状況ですが、「輝いている色鮮やかな世界」をいつまでも見続けるために、目をいたわっていきたいという強い決意がストレートにこちらに伝わってきました。

審査員 山下利恵子 先生

福井県教育委員会賞

「私の目を守るために」

勝山市立勝山中部中学校 1年 坂 夏江

視力の弱い方々がおくる日常は、どのような世界が広がっているのだろうか。もし、私の視力が低下していたら、未来の私は、今の私に何を言うだろう。私の周囲には、めがねをかけている人や、コンタクトをつけている人が多くいる。この作文を書くことで、目に関する意識を高めることが出来たら良いと思う。

母は、コンタクトをつけている。ねる直前裸眼になった時、私の顔を見て妹の名前を呼んだことがある。

「お姉ちゃんやで。」

と笑いながら言うと

「視界がぼやけていて。ごめんね。」

と言った。謝まらなくて良いのになと思った。幼い時の経験であったが、少しさびしかったことを覚えている。また、暗いところで本を読んでいたりと、前がみが目にかかったままだとすると、

「目が悪くなると大変だよ。」

と、母は声をかけてくれる。私は視力が良い。今まで、視力が悪くなっていないのだから、大丈夫だろうと思っている。

ある日、インターネットで「全盲のピアニスト」の演奏を聞いた。気持ちがこもった演奏に、心をうたれた。生まれた時から視覚障害の方もいるが、調べると、多くの人は生活習慣が原因で視力が低下していると分かった。

スマートフォンを近くで見ること、原因の一つだと言われている。そこで父と、視力の利点について考えた。コンタクトが必要ないため、お金がかからないことだと話した。さらに、目についてやす時間もないことから、その分を自分の好きなことに、向き合える。一生で考えたら、この差は大きい。この気づきを祖母に話すと、

「今、視力が良いんやで、目を大切にせなあかんよ。」

と言われた。以前の私は、なぜ自らデメリットの方が今より多い、視力が低下するような行動をとっていたのだろうか、と後悔した。

「私の視力は大丈夫」と思い込み、目に無関心であったが、人と話し意見を聞くことで、今の目を大切にしたいと、感じた。さらに、将来も今の視力を維持したいという気持ちが芽ばえた。また、視覚障害の方も症状の違いにより、見ている世界は異なることが分かった。けれど、共通して、せまい視界で生活しているということへの理解を深めたい。

これからは、「視力を低下させる行動をとっているな」と自ら気づき、目を大切にしている行動をとりたい。暗い所で、本を読まない。また、家の中では、前がみをピンでとめる等、出来ることをおこたらないようにして、自分の目は、自分で守りたい。

【講評】

「起承転結」の四段落構成で文章が展開されていて、読みやすくまとまりのある作文です。夏江さんが小さい頃に、コンタクトを外したお母さんが「私の顔を見て妹の名前を呼んでしまった」というエピソードを効果的に配しています。また、お父さんやおばあちゃんが夏江さんに目の大切さを説く場面も効果的に挿入され、魅力的に文章が綴られています。巧みな表現力に感心しました。温かい家族に見守られ、これからも自分の目を守るための意識を高く持ち続けてほしいものです。

審査員 山下利恵子 先生

福井県学校保健会賞

「未来の私のため」

越前市万葉中学校 2年 岸本 紗弥

2023年春一。

私は、お兄ちゃんとお姉ちゃんと一緒にユニバーサルスタジオに来ていた。いつもなら遊びに行く場所だが、今回は別の目的があった。ユニ春ライブで推しのライブがあったのだ。少し離れた場所からだったが、肉眼でハッキリと顔が見えて、とても興奮した。目が良かったことを心から感謝した。

そんな大興奮だった私の所で、お兄ちゃんは浮かない顔をしていた。話を聞くと、目が悪くなって推しの顔がぼやけてハッキリ見えなかったそうだ。私があらためて目の大切さを実感した出来事だった。

どんなに大切だと思っても当たり前すぎると、大切にすることを忘れてしまう。実際、夏休みに入ってからの私は、家にいるほとんどの時間をスマホをさわって過ごしていた。そんな私を見かねて、お母さんがブルーライトがどれくらい目に悪いかという話をしてくれた。お母さんは、仕事で毎日パソコンを使っているうちに、どんどん視力が悪くなってしまったらしい。そして、目が疲れるからブルーライトカット眼鏡をかけているそうだ。ブルーライトは、光が散乱して一方向に進まないために、光がチラついてまぶしく感じたり、目の疲れを感じる。試しにブルーライトカット眼鏡をかけてスマホを見てみると、いつもよりまぶしくなくて、目が楽で驚いた。そして、私は毎日どれくらい目に悪いことをしていたのかと怖くなった。私の目はまだ大丈夫なのか不安になった。

ある日、新聞に隣の鯖江市で目の健康促進に取り組むNPO法人の記事が載っていた。そこには、近視を防ぐ「三つの20」の習慣について書かれていた。「三つの20」とは、「近くを20分見たら」「20フィート(約6メートル)先を」「20秒間見る」という米国眼科学会が推奨する近視予防の習慣のことで、NPO法人の理事長は、目を守る行動を習慣化して欲しいと訴えていた。

私は、夏休みに入ってからの自分の行動を反省した。家族それぞれがスマホをさわっていると、会話も減りコミュニケーション不足になっていた。そこで、家族で話し合いをした。「なんとなくスマホを見る」「暇つぶしにユーチューブを見る」という行動を控えるようにして、「必要な時のみ見る」というようにすることにした。簡単には変えれないと思うけれど、自分の目のために努力していきたい。そして、「三つの20」を習慣にして、少しでも近視予防につとめて目を大切にしたい。

2024年春一。

推しのライブで、やっぱり目が良くて良かった!と叫んでいる私がいるだろう。

【講評】

まず「2023年春」という書き出しで読み手の興味関心を強くひきつけ、「USJ」での推しのライブの体験談に入っていくところが巧みです。「見えなかった兄」と「見えた私」の対比によってまず目の大切さを説き、次に夏休みの出来事、さらに新聞記事と、畳みかけるように説得力のある文章を展開しています。そして、最後は「2024年春の未来の私」で結んでいるところも秀逸です。新聞の「三つの20」という近視予防の習慣は、是非クラスや学校みんなに伝え、広めてほしいです。

審査員 山下利恵子 先生

福井新聞社賞

「ものを見続けるために」

福井市明道中学校 3年 林田 真緒

私は小学六年生から眼鏡をかけている。高学年になって急に視力が下がった。どうして視力が悪くなったのだろうかと自分の生活態度をふり返ってみた。

小学六年生になった時、新型コロナウイルスの影響で学校に行けなくなり自宅にいる生活に変わった。友達と公園で遊んだり、外出することが出来なくなり長時間家でテレビを見たりゲームをして過ごすことが多くなった。ずっと同じ姿勢でしていたり、テレビやゲーム画面と顔の距離が近かったように思う。宿題をする時も姿勢が悪かったと思う。よく両親に「目が近いよ」と注意をされていたからだ。中学生になってスマートフォンを使うようになった。スマートフォンで友人とラインをしたり、ユーチューブを見たり、分からないことを検索したりするようになった。スマートフォンはテレビのように画面が大きくなり字が小さいので、よく顔を近づけて見てしまうことが多かった。

私は将来、医療関係の仕事に就きたいと思っている。医療の仕事を経験したことがある。人形を使って注射器で血管から血を採ったり、血糖値を測るために親指に細い針を刺したりした。体験中「針が見えにくいな」と感じるがあった。体験を通して思ったことは、患者さんの血管に針を刺したりと細かい作業をすることが多く、よく見るのが大事なのだと感じた。しかし今の見る生活を続けていたら視力がもっと悪化するのではないかと思った。今以上に視力が低下して目が見えにくくなってしまったら、自分のやりたい仕事も困難になってしまうのではないかと思った。後悔しないように、自分でしっかり目が悪くならないようにすることが大事だと思った。

私は中学三年生で宿題と受験勉強もしないといけない。勉強は細かい字を書いたりとすぐ疲れるし、寝る時間が遅くなることもあると思うが、目を休ませるためには六時間の睡眠が必要になるそうなので、十二時頃には寝るようにしたい。また、食事も大切だ。目に良い食品には、鶏肉やほうれんそうに含まれているビタミンA、豚肉にはビタミンB1、魚介類や海藻類のビタミンB2、ブロッコリーやピーマンのビタミンCがあるが、私は海藻類が苦手なので目のためにも好き嫌いせず食べたいと思う。そして、スマートフォンやゲーム機を使う時は、明るい場所で、画面と顔の距離を三十センチ以上離して使い、三十分から六十分に一度は目を休ませるために休憩を入れようと思う。でも、長時間使用しない方がいいので、なるべく使わないようにしようと思う。

これからもずっと目が見えるために、自分の決めたことを守っていこうと思う。そして、目の健康を保っていきたい。将来自分のやりたい医療関係の仕事をかなえたいと思う。今できることもやっ

【講評】

限られた枚数の中でしっかりと文章を組み立てて作文が書かれています。小学校の高学年になってから急に視力が下がり、その原因を「新型コロナと近視の因果関係」「スマホやユーチューブなどSNSとの付き合い方」ではないかとしっかり見極めています。中三ともなれば、自分の就きたい職業も視野に入ってきます。そのためにも視力の低下を予防したいという切実感が伝わってきました。目の健康を保つ方策、「睡眠時間」「食事」「パソコン・携帯の使い方」をしっかり守り、是非自分の夢をかなえてほしいです。

審査員 山下利恵子 先生

FBC 賞

「目の代わりはないんだよ」

南越前町立南越前中学校 1年 喜村 華

私の父は目に関しては、とても敏感です。父の口癖は「目の代わりはないんだよ。悪くなったら後悔しても一生悪いまま。だから大切にしないといけないんだよ。」です。弟がスマートフォンなどでゲームをしたり、テレビを近くで見たりしたらすぐに注意してきます。私にもスマートフォンを見すぎると、「取り上げるぞ。」と言ってきます。本当に目のことになると人が変わったように怒ってきます。私はとてもうんざりしていました。だから、一度父にそのことを尋ねてみたことがあります。すると父は、自分が高校生の時に目の病気にかかったことを教えてくれました。

「網膜剥離」という病気でした。父は高校生の時、野球の練習をしていると左目に違和感を覚ええました。そこで、右目を閉じて恐る恐る左目だけで見ると、視界の半分が真っ暗だったそうです。両親にそのことを話し、すぐに病院にいくと、緊急手術をすることになりました。その後一ヶ月間入院し、三ヶ月間運動を禁止されました。もう少し手術が遅れていたら、失明していたかもしれない危険な状況だったそうです。その後、父の目は見えるようになりましたが、視力は悪く、今でも定期的に病院に通っています。私は今まで「自分の目は悪いのに、どうして子供にだけ厳しいの？父もどうせ、ゲームや漫画の見過ぎで目が悪くなっただろうに、私たちにばかり怒ってきて、ずるい!」と思っていました。けれど、初めて父から目の病気の話聞いて、「父の視力の悪さは防ぐことのできないことだったなんて…。かわいそうだな。」とショックを受けました。そして、父がいつも言っている「目の代わりはないんだよ。悪くなったら後悔しても一生悪いまま。だから大切にしないといけないんだよ。」という言葉が、私の中で急に重みを持ち始めました。

私の視力は、両方1.5以上あって良い方です。私は周りがはっきり見えることが普通だと思っていたので、目が悪くなり、周りが見えづらくなることなど想像もしたことはありませんでした。このままスマートフォンを見続けていたり、近くでテレビを見たりして、目が悪くなってしまったときのことを考えた時、急に怖くなってしまいました。でも、このような行動で目が悪くなってしまわないように日々努力していきたいです。

【講評】

「目の代わりはないんだよ」というお父さんの口癖を起点に文章が展開されています。「自分が目の病気にかかって辛い思いをしたからこそ、父の厳しさであったことが後で分かり、華さんの中でお父さんの言葉が急に重みを持ち始める」という一連の過程は、一つの映像作品のような作文でした。特に心情を表すことばの使い方が上手で、抜群の表現力に感心しました。華さんの視力は現在 1.5、この視力を維持するため、お父さんの言葉を糧に日々生活して行ってほしいです。

審査員 山下利恵子 先生

福井テレビ賞

「eye を愛そう」

福井市進明中学校 3年 道場 愛唯

目の健康を守ることは、私にとって大切なライフスタイルの一部となっています。視力の大切さを痛感した経験から、日々の生活の中で目について心がけることや気を付けることがふえました。

私の目が悪くなった経験は、目の健康への意識を高めるきっかけとなりました。かつて、長時間スマートフォンを使用したり、文字を書くときに目と紙の距離が近かったりすることによって目の疲れや視力の低下を感じるが多くなりました。一番後ろの席になった時、文字がぼやけて見え遠くのものも見えづらくなりました。その時の驚きと不安は大きく、自分の目がどれだけ大切なものであるかを痛感しました。

この経験をきっかけに、私は目の健康への取り組みを強化しました。まず、スマートフォンなどのデジタルデバイスの使用時間に関しては以前よりも意識的に制限するようにしました。画面を長時間見続けることは、目の疲れや乾燥を引き起こす要因です。そこで三十分ごとに十分程度の休憩を取り、目をリラックスさせる時間を確保するようにしています。また、画面の明るさを調節し、目に優しい環境を作るように努めています。

食事面でも目の健康に気を付けています。ビタミン A や C、ルテインなどの栄養素は、視力を保つために重要です。私は特に、野菜や果物を積極的に摂取するように心がけています。食生活の工夫だけでも目の健康をサポートすることができます。

そして、睡眠と休息も目の健康には不可欠です。以前、不規則な生活によって眠りが浅くなり、目の疲れを感じるがありました。それ以来、毎晩七～八時間の十分な睡眠を確保するようにしています。また長時間の読書やデバイスの使用後は目のトレーニングを行ってリラックスさせることで目の疲れを軽減しています。

目の健康づくりには、定期的な眼科検診も大切だということが分かりました。定期的な眼科検診は、目の健康を維持し、疾患の早期発見や適切なケアを受けるために不可欠な要素です。自己管理だけでなく専門家の診断とアドバイスを受けることで、より良い視力と目の健康を実現することができるので定期的に検診したいと思います。

このように、私は目の健康を守るために日々の生活に工夫を凝らしています。目が悪くなった経験を通じて、視力の大切さに気づき目の健康の意識を強化しました。デジタルデバイスの使用や食事、睡眠、休息など、様々な側面から目の健康をサポートすることを心がけています。これからも目を大切に、豊かな視界を維持するために努力し続けたいと思います。

【講評】

「eyeを愛そう」まず作文の題名に引きつけられ、内容に大変興味が湧きました。目が悪くなった経験から、目の健康に対する自分の意識を高く持ち、取り組みが具体的に紹介されています。「デジタルデバイスの使用時間の制限」、「食生活の工夫」、「睡眠と目の休息」、「定期的な眼科検診」の四つを紹介、全体を三段落構成で分かりやすくまとめています。この真剣な姿勢こそが、自分の目に対する愛情につながるのですね。これからも、目をいたわってください。

審査員 山下利恵子 先生

公益財団法人 福井県予防医学協会賞

「私の視力維持作戦」

越前市万葉中学校 1年 山口 心花

私は遠視です。遠視は近くにピントをあわせて見るときに強く目に負担がかかり、遠くを見るときには少し目に負担がかかります。近く、遠くどちらを見るのにも目に負担がかかるため、とても目がかれやすくなります。近視の場合は、近くのはふつうに見ることが出来て遠くのもが見えにくい状態です。近視の原因は解明していないようですが、遺伝や生活環境がよく原因として言われています。私自身ゲーム、テレビ、漫画、勉強などで毎日、目を酷使しています。

では、どうすれば近視を予防できるのか？よく言われているのは「暗いところで本を読まない」や「ゲームをやりすぎない」ですが、原因がわかっていないので本当にそれが正しいか不明です。ですが、あるゼロ戦パイロットの人が自分のかいた本の中で、遠くのものを見る訓練をしたところ昼間でも星を見ることが出来たと聞いたことがあります。また、私のように子供の頃から漫画やゲームで目を酷使してきたけれど大人になっても視力が1.5の人が子供の頃から気をつけていたことは、「姿勢をよくする」「本を読むときは姿勢をよくして本から三十センチ以上目からはなす」「目を休める」「長時間、近くを見つづける場合は、定期的に遠くを見たりして目を休める」「目の運動をする」「目がかれたときに目をぎゅーとつぶったり目を上下左右にグルグル回したり遠くと近くを順番に見たりする」「外であそぶ」ということを実施していたそうです。調べてみると、目の運動は近視進行予防のサイトにもものっていました。また、外であそぶは、遠くを見るだけでなく太陽光にふくまれる「バイオレット」をあびることが近視の抑制に効果があるということも書いてありました。それらがすべての人に効果があるかはわかりませんが、少なくともゼロ戦パイロット、視力が今でも1.5の人、この二人が共通してやっていたことは遠くを見ること。これは近視予防には効果がありそうだと思います。私の遠視は生まれつきのものでなかなか予防というわけにはいかないですが、近視は小さなときから少しずつ気をつけていけば防げるような気がしました。確かに私の兄は小さいときからたくさん本を読んだり、ゲームをしたりしてきましたが、視力は1.5です。兄は野球を小学校二年生からしているので、外にいることも多く遠くもよく見えています。もしかすると、野球で外にいることが近視の予防につながっているのかもしれませんが。遠視の私は近視にはならないのかもしれませんが人よりもつかれやすい目なので、目のつかれをとるためにも遠くを見たり、目の体操をしていきたいなと思いました。

【講評】

遠視の筆者が、主に近視に焦点を当てて生活の中で注意すべきことを書いています。ゼロ戦パイロットの話と視力1.5の人の話から共通の要素を見つけ出し、自分の対策にあてています。ほかにもお兄さんの行動などから考えていて、私もその対策をやってみようと思いました。

審査員 龍野篤朗 先生

北陸電力株式会社賞

「目を守る為に」

福井市明道中学校 2年 南雲 巳奈

私は、現代の人々は、目の健康により一層気を遣うべきだと思う。

なぜなら、人の受けとる情報の約八割が、目からの情報だと言われているからだ。もしも、視力を失い、様々なものを見て判断することができなくなってしまうと、本来受けとれるはずの情報を約八割ほど逃すことになってしまう。そのため、目は重要である。

目は、電子機器の長時間使用や、読書などで近くを見続けることによって負担がかかり、疲れてしまう。この負担を少しでも減らし、目の病気を防ぐ工夫が幾つかある。

その前に、「目の病気は、種類が多く、身近であり、とてもなりやすい」ということを多くの人に知ってほしい。例えば、視界全体がぼやける、かすむといった症状が見られる白内障や、視野が狭くなったり、視野の一部が見えにくくなったりする緑内障がある。この他にも、涙の量が不足し、目が乾き、疲れやすくなるドライアイといった目の病気もある。

前述の「目の負担を限りなく減らし、目の病気になることを防ぐための工夫」の一つ目は、「できるだけ遠くを見て、時々目を休ませる」ことだ。スマートフォンやタブレット端末などを使用する際、近くを見続けるため、どうしても目が疲れてしまう。だが、遠くを見ることで、目の緊張を緩和することができるからだ。遠くを見る他に、目を操り返し強く開閉させるのも、目の負担を減らすことができる。二つ目は、「適量の目薬をさし、疲れをとる」ことだ。目が乾燥したり、痒かったり、かすんだりする際に目薬をさすと、清涼感を出すことができるからだ。しかし、適量でないと、目薬をさす意味が無かったり、逆効果であったりする。表記欄をしっかりと読み、自分の症状に合った目薬をさすべきだと私は思う。三つ目は、「生活習慣を見直すこと」である。生活習慣といっても、簡単に見直せるものばかりだ。例えば、目によい栄養素であるビタミンを食べ物で多く摂取したり、夜更かしをしてまでスマートフォンを触らずに、早く寝ることを心がけたりすることである。何事も基本から見直すべきだと思ったからだ。四つ目は、「少しでも目に違和感があると思ったらすぐに眼科に行き、診察を受ける」ことだ。早期発見に越したことは無いからである。

私は、健康を維持するためには、普段の生活から気を付けるべきだと思う。なぜかという、目だけに限らず、私たちの健康は、私たちの普段の生活によって変化してしまうからだ。自分の目を守る人は自分以外にいない。その上、目は一生切っても切り離せない関係だ。生きていくために、目は非常に欠かせない臓器である。これからは、より一層目の健康に気を配って過ごしていこうと私は思う。目は、人生を左右させるほど、重要だからだ。

【講評】

人間の受け取る情報の約8割が目からの情報だという驚く事実が書かれています。情報化社会といわれるこの社会の中で、そういう認識を持っている人はどのくらいいるのでしょうか。そのうえで「目を守る」ために日常生活で何に心掛けなければならいか、人生という視点まで目配りしています。

審査員 龍野篤朗 先生

関西電力株式会社賞

「目のためにできること」

福井市進明中学校 3年 前田 早葉

私は、小学四年生頃から目が悪くなり始めた。眼科で診てもらおうと近視と診断された。その時はまだ深く考えておらず、時間が経てば視力なんて回復するだろうと軽い気持ちでいた。もちろん、その時の私は目のために何もしていなかった。すると、日に日に目がさらに悪くなっていくことを日常生活の中で感じるようになった。例えば、普段の授業で黒板を写す時やテレビを見ているときなどだ。今までははっきりと見えていた文字がぼやけてしまうのだ。一番困ったのは、バスケの試合中だ。私は小学生の時、バスケをしていた。試合中、相手の背番号がどうしてもぼやけてしまい、マークが遅れたり、思うようにプレーできずやるせなさを感じていた。その頃は、まだコンタクトレンズをつけることに抵抗があり、何もできないまま日々をすごしていた。

ある日、私は久しぶりに目の検診のため、眼科へ行った。待ち時間、何気なく眼科に置いてあった目についてのパンフレットを読んでみた。するとそこには、近視は軽度であっても将来、緑内障や網膜剥離などの近視以外の目の病気にかかるリスクを上昇させると書いてあった。驚いた。急に怖くなった。軽い気持ちで受けていた近視がこんなにも危険だなんて。将来、目が見えなくなった自分を想像するとさらに怖くなった。それから私は、今から自分にできることはないかと調べ、やってみた。私が続けている目のためにできることをいくつか話したいと思う。

一つ目は、スマートフォンで動画を見るときは、タイマーで十五分間計るようにしている。小さなことだが、これは、家族で決めたルールでもある。私は暇さえあればいつも動画をみてしまう癖がある。次から次へ出てくる動画に目をひかれ、気づけばあっという間に時間が経ってしまう。しかし、タイマーで時間を計るようになってからは、見終わる時間が明確になり、切り替えができるようになったと共に、他の事に時間を充てられるようになった。

二つ目は、適度に目を休ませることだ。中学生になってから、机に向かう時間、メディアを使う時間が多くなったと感じる。やはり、近くをずっと見ていると近視を進行させてしまう。しかし、少しの時間でもいいから遠くを見えることで目が楽になった。時々私は、ホットアイマスクなども活用して目を休ませるようにしている。

この他にも、目のためにできることはたくさんある。私が紹介した方法はいろんな目のためのことをやってみて、自分が続けられた方法だ。小さなことだが、「続ける」ということは本当に大切だと思う。目は一生私たちの生活の中で必要になってくる。見えなくなったらどうすることもできない。だからこそ、今できることを精一杯やってみようと思う。

【講評】

近視を軽く考えていた前田さんが、様々な目の病気の可能性を知って日常生活を点検した話である。スマートフォン動画を15分でチェックする、適度に目を休ませることの二つをしっかりと実行しようとする。二つだけに焦点を絞って続けようとするところに、筆者の決意を感じました。

審査員 龍野篤朗 先生

【作文の部 全体講評】

今回よりこの作文の趣旨が大きく変わりました。
昨年までは「近視予防」という言葉がキーワードでしたが、今年度より「目の健康づくり」です。確かに目の不都合は、近視だけではありません。遠視もあれば乱視もある。まだまだあります。そういった目に由来する障害すべてを視野に入れたテーマになりました。それを意識しながら、審査に臨みました。もう一つ、今年度から小学生の部がなくなり、中学生の部だけになりました。応募数は少なくなりましたが、中学生たちは、みな中学生らしく現実の自分の目の実態に即して真剣に考え、それぞれの対応・対策を考え実行しています。それをこのコンクールで広く紹介しており、心強く思いました。作品は全体的にレベルが高く、福井の国語科教育、保健教育の実力を感じさせます。

ただ、地区の偏りがみられるのは残念な気がします。作文の構成・内容を見ると、経験が基本にあり、それが家族の交流の中で筆者を刺激し思考を促しているのが良く見えました。

知識を活用し、そしてよく自分の目と行動を見直している点がいいです。きちんと整理された文章であることも、中学生らしくて読みやすくていいことでした。

審査員 龍野篤朗 先生

▼目の健康に関する啓発資料（福井県教育委員会、福井県学校保健会）





福井県学校保健会

福井市大手3丁目17-1
福井県教育庁保健体育課内

TEL 0776-20-0384

<https://291gk.or.jp/hoken/>

