

令和6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6年11月24日（日）
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6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6年10月2日(水)、16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

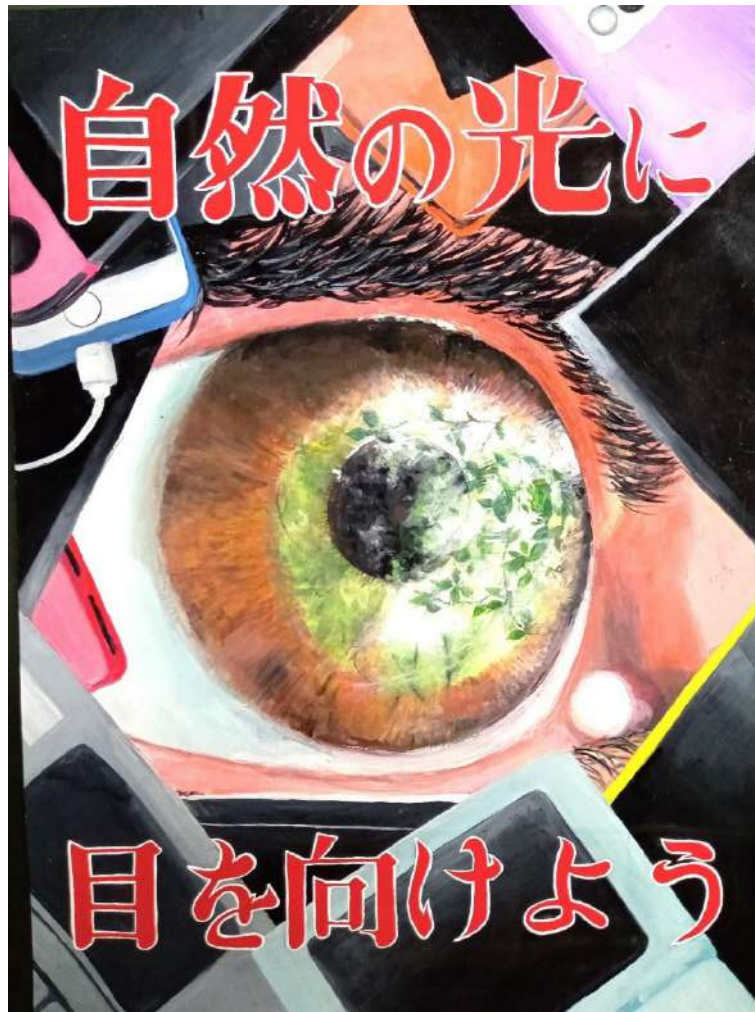
賞 名	学校名・学年・氏名	
	図画・ポスターの部	作文の部
福井県知事賞	敦賀市立松陵中学校 3年 畠中 万紘	福井市大東中学校 2年 三木家 杏珠
福井県教育委員会賞	福井市明新小学校 5年 永井 あかり	越前市万葉中学校 2年 白崎 綾乃
福井県学校保健会賞	福井市森田小学校 3年 後藤 彩良	越前市武生第一中学校 3年 山本 真帆
福井新聞社賞	鯖江市神明小学校 6年 中村 優美	勝山市立勝山中部中学校 1年 中村 奈緒
FBC賞	敦賀市立角鹿小学校 2年 山下 紗羅	越前市武生第一中学校 3年 仲村 和花
福井テレビ賞	越前町立宮崎小学校 1年 藤井 悠真	福井市大東中学校 2年 植坂 心春
公益財団法人 福井県予防医学協会賞	越前市南越中学校 2年 小柳 京楓	越前市万葉中学校 3年 岸本 紗弥
北陸電力株式会社賞	南越前町立南越前中学校 1年 藤本 凌多	福井市大東中学校 2年 大磯 有希菜
関西電力株式会社賞	小浜市立内外海小学校 4年 中積 寛菜	南越前町立南越前中学校 1年 綿谷 佳暖

敦賀市立松陵中学校

3年 畠中 万紘

【講評】

自然の光に目を向けた瞳（ひとみ）の輝き。自然の美しさを映し出す目の光を見事に描ききりました。光り輝く目を、一心に見つめ描く様子が目に浮かびます。目の周りには、スマホの黒い液晶画面などを上手に変化させて配置しており、このポスターの魅力を引き立てています。そして、文字のレタリングは抜群で、質の高い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

福井市明新小学校 5年 永井 あかり

【講評】スマホの虜（とりこ）になり、スマホなしではいられない人が増えているようです。その原因は「スマホ依存モンスター」です。抜け目のないこのモンスターは、たくさんの血走った目を身につけています。目が血走っている女の子は、モンスターに「出て行きなさい!」と抵抗しています。ユニークで魅力的なキャラクターを登場させ、とても素敵なポスターになりました。



福井県学校保健会賞

福井市森田小学校 3年 後藤 彩良

【講評】画面いっぱいに大胆に描かれた目には、繊細な血管が細かく血走っています。その原因は、目に映ったやみつきになったスマホゲームのようです。この目の描き方は個性的で、独特の雰囲気を持った印象的な図画になっています。描きたいものを画面いっぱいに思い切り描くことは、自分の気持ちがはっきり表れる素晴らしい表現方法であり、とても大切なことだと思います。

鯖江市神明小学校

6年 中村 優美

【講評】

一番上に血走った大きな目を描き、ど真ん中には目に負担がかかるスマホゲームを配置しました。文字は大きく「目が訴えてる。やめてくれ」と書かれ、強い意思表示のあるメッセージ構成になっています。背景の色は暗めの藍色で、薄く塗ったり濃く塗ったりと工夫を凝らし、味わいのあるポスターに仕上げています。



福井新聞社賞

敦賀市立角鹿小学校

2年 山下 紗羅

【講評】

スマホをしっかり持ち、顔が密着するほどに近づけ、ゲームか何かに夢中になっているようです。こんな様子では、目や身体に良いわけがないという作者の強い思いが、真剣な女の子の表情や背景全体を黄色でしっかり塗り込んだ画面から伝わってきて、主張の強いポスターになりました。



F
B
C
賞



福
井
テ
レ
ビ
賞

越前町立宮崎小学校 1年 藤井 悠真

【講評】 澄み渡る気持ちの良い青空が広がっています。画面いっぱいに描かれた目には健やかな女の子と男の子の顔や、鮮やかな虹と美しいチューリップの花が描かれています。明るく健康で元気いっぱいに過ごすことが目の健康には一番大事ですよ！ということが伝わってくる清々しい晴れ晴れとした図画になりました。



公益財団法人
福井県予防医学協会賞

越前市南越中学校 2年 小柳 京楓

【講評】夜遅くまで暗がりの中でゲームに熱中して、ふと気がつくともも心もすっかり疲れてしまいました。そこでカーテンを開けると、外から明るい日差しが差し込んできます。美しい草花や優しい緑が目にもやさしく染み込んできます。さあ、自然の光と緑の美しさをいっぱい浴びて、目の休息を十分に取らしましょう、とみなさんに呼びかける素晴らしいポスターです。



北陸電力株式会社賞

南越前町立南越前中学校 1年 藤本 凌多

【講評】光を変えて目に休息を。これは、夜の照明やスマホの光、つまり人工の光ばかりを浴びていると目の健康に良くないという意味です。日中の太陽の光（自然光）を浴びることは、私たち生き物にとってとても大切で、目の休息にも欠かせない重要なことだと、この力作のポスターは強く主張しています。



関西電力株式会社賞

小浜市立内外海小学校 4年 中積 寛菜

【講評】目と物の距離、守っているかな?と、ポスターの言葉はみんなの目の健康を気遣ってくれています。集中して書いたり、読んだりして、勉強していると、どうしても近づいてしまいがちになります。しっかりと鉛筆を持ち、姿勢を正しくしてノートに向かっている姿が、画面いっぱいに立派に描かれたポスターです。

図画・ポスターの部

講評 清水 正男 先生

福井県知事賞

「私の未来の為に」

福井市大東中学校 2年 三木家 杏珠

私は小学1年生から眼鏡をかけている。小学校入学前の就学時健康診断で視力の異常が指摘されて、病院で検査した。すると、私の目は、遠視・乱視・外斜視だということがわかった。検査前の私は、まさか自分の目が悪いとは思ってもしなかったため、検査の結果が出たときは少し驚いたが、視力が悪いとわかった後も、「眼鏡をかける」「定期的に病院に行く」こと以外、日常生活に大きな変化はなかったため、自分の目が悪いことをそう重くは受け取っていなかった。しかし、そんな私の気持ちを大きく変える出来事が起こったのだ。

その日、私はいつも通り母と一緒に病院へ向かった。定期的な目の訓練・検査のためだ。いつも通り様々な検査・目の訓練を終えた私は、担当医の先生に検査の結果を聞いていた。いつも通り話を聞き流していると、衝撃的な言葉が私の耳に飛び込んできた。それは、「君がもし将来、細かい作業をする職業に就きたいのなら、今のまま大人になるまでにその目が治らなかったら、手術をすることも考えなければならない」という言葉だった。その言葉を聞いた時、私の目からはぼろぼろと涙があふれた。なぜなら、私には六歳の時から、「将来は医師になる!」という夢があったからだ。「自分の目は医師になるという夢が危ういくらい悪かったの?」と、今までの自分を責め続け、看護師である母に泣きながら問い続けた。でもよく考えれば分かるのだ。外斜視である私は、目が疲れてくると物が二つに見える。そんな私が、医師となり手術をして人を救うことができるだろうか。その日から、私は医師になるという夢を叶えるために、本気で家でも毎日訓練に取り組み、生活の仕方に気を付けることにした。

まず、私が生活の中で気を付けたことを3つ紹介する。1つ目は「姿勢を正しくする」だ。ゲームをしない私が、なぜ目が悪くなったのだろうと考えた時、一番に思いつくのが勉強中の姿勢の悪さだった。ノートと目が近づかないよう意識して勉強するようになった。2つ目は、「離れてテレビを見る」だ。小さい時からリビングの構造上、近くでテレビを見るのが習慣化してしまっていた。そのため、テレビから離れた所に座って見るよう意識した。3つ目は「目の体操をする」だ。私は勉強や読書、テレビを見ている最中に目が疲れてきても、それを放置したままにしていた。しかし、目の疲れを放置すると、視力の低下につながってしまうことを知り、目が疲れてきたら、目を休め、目の体操をすることを習慣づけた。また、外斜視の訓練として、自分の目の前に人差し指を置き、長い時間寄り目にする訓練をした。この訓練によって、外斜視にならないよう保ち続けるための目の筋力をきたえていたのだ。

このようなことを習慣づけてしばらく経過した通院の日の検査の結果に私は驚いた。なんと、低かった左目の視力がCからAに回復し、外斜視も少しずつ改善してきているというのだ。私は目を大切にすることを生活することで、ここまで視力が回復するのだと感激した。

今でも私は、目をずっと良い状態に保ち続けられるよう、目を大切にすることを送っている。全てはあの頃からの「医師になる」という夢を叶えるために。これからも目の健康を守り続け、たくさん人の命を救うことのできる立派な医師になりたい。

【講評】

小学1年生から眼鏡をかけている杏珠さん。ある日、担当医から突き付けられた言葉により、自分が思い描いていた「医師になる」という夢を断念しなければならなくなります。そんな一連の流れが臨場感あふれる巧みな表現力で綴られ、切羽詰まった杏珠さんの気持ちが読み手に迫ってくる素晴らしい作文でした。しかしここであきらめずに、自分の夢を叶えるため、本気で毎日の生活習慣の見直しや目の訓練を続けます。「継続は力なり」強い信念があったからこそ、視力の回復につながったのでしょう。この良い目を維持して、是非立派な医師になってください。

審査員 山下利恵子 先生

福井県教育委員会賞

「寝ながらスマホにご用心」

越前市万葉中学校 2年 白崎 綾乃

「綾乃!!目!!」

またか……。と私は小さなため息をつく。一日に何度も母から言われるこの言葉。

「他に何か言うことないの?」そう思わずにはいられないほど耳にタコである。勉強している時、携帯を見ている時、絵を描いている時などすかさず飛んでくるこの、「綾乃!!目!!(綾乃、目が悪くなるよ。もっと離して!)」の2つの単語。たった2単語に母のたくさんの気持ちが集約されている。

なぜ、こんなにも母が口うるさく言うのかというと、私の視力を心配しているからに他ならない。私は小さい頃から目が悪い。近視だけでなく強い乱視がある。小学校低学年くらいまでは遠視もあったが、遠視は治療用眼鏡で改善した。先日、毎年恒例の眼科受診をした。そこで看護師さんに、「乱視が強いから、コンタクトレンズを考えてもいいかもね。その方が見えるよ。」と、アドバイスを受けた。中学生になり、周りもコンタクトにする人が増えた。私もついにコンタクトデビューかと心が踊ったが、一つ大きな障壁がある。私は目薬が大の苦手で、目に何かを入れるという行為がができそうにないということだ。ちょっと残念な気持ちになったが、それよりも「強い乱視」という言葉が気になった。そこで乱視について調べてみた。乱視とは、常にブレたりぼやけたりして、どの距離でもピントが合わない状態を言う。そして、乱視に近視や遠視が加わるとさらに見えにくくなる上、夜間はさらに見えなくなると書かれていた。まさに自分のことだった。裸眼だと常に二重に見えるし夜は眼鏡をしていても本当に見えにくい。母にも乱視があるのだが、母はコンタクトにした時、眼鏡を初めてかけた時以上の衝撃を受けたらしい。世界がピッカピカにくっきりはっきり見えたと言っていたのを思い出した。目の良い人はそんな明るくて輝いた世界を毎日見ているのかと思うと、凄くうらやましく感じた。

私の乱視や近視は遺伝的要因もあると思うが、後天的要因として大きいものはやはり携帯の見すぎだろう。常にチラチラ見ってしまうし、暇な時はついゴロゴロ寝転がって見ている。「寝ながらスマホ」は私にとって至福の時間なのだ。近年はコロナ渦も重なり、学校ではタブレット学習が盛んに取り入れられている。デジタル社会の今日、タブレット学習は不可欠であろう。だが昔より近くを見ることが多くなってしまっているため、子どもの視力低下の低年齢化が大きな問題となっている。これは、私のように近距離で携帯やゲーム機などを長時間使用し、目を酷使することで脳が「近くを見やすい目にしてあげよう」と目の構造を作り変えてしまうからだ。私は背すじが寒くなった。母からの注意を疎ましく思っていたが、私のことをよく見てくれていることに感謝しなければいけない。そして、脳に勘違いを起こさせないために目を労る生活を送っていこうと思う。

【講評】

お母さんとの会話からの導入がとてもテンポよく、文章が小気味よく展開されています。乱視について自分が調べたこと、母の体験談、またデジタル社会の現状など、限られた枚数の中に豊富な話題を盛り込み、しっかりとした文章構成に仕上げられています。「寝ながらスマホ」という甘い誘いに乗れば、脳が「近くを見やすい目にしてあげよう」と、目の構造を作り変えてしまうという一連のくだりは、本当に説得力のある一文でした。いつも見守ってくれているお母さんに感謝し、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

「目の大切さ」

越前市武生第一中学校 3年 山本 真帆

「めがね」それは、私に必要不可欠な日用品のうちの一つである。

私が人生で初めてめがねをかけたのは、年長、いわゆる6歳の時だった。その時の私は、「お母さんに言われたからつけた。」そんな気持ちでいたのだと思う。今の私から見れば、こんな私でも小さい頃は素直で純粹だったのだと感じる。

小学校高学年の時、人の目が悪くなる理由とは何なのだろうか、私なりに考えてみた。思いつく理由はたくさんだ。ゲームをやりすぎたりテレビを近くで見たり、電気がついていない部屋の中で本やマンガを読んだり、たくさん目が悪くなる行動を自分で選んで行っていたのだと思うとゾッとした。親に、「暗い部屋で本を読むのはやめなさい。」「テレビやゲームは平日一時間まで、休日は二時間までって言うてでしょ。」と言われてもやめようとしなかった私への代償が、目が悪くなって映る文字はぼんやりとしか見えなくなってしまったことだったのだと、今は思う。

そして今の生活になってしまった私。めがねをつけていて良いことはたくさんある。しかし、良いことばかりではない。例えば、あったかいスープなどの汁物を飲んだとき、めがねがくもってしまい、何もかも全部見えなくなる。また、冬の時期にインフルエンザなどの感染症対策をする際、マスクをつけていて息をすると、汁物を飲んだ時と同様に、めがねがくもることもある。でも、一番困ったのはボールを片づけているとき、遊んでいたクラスメイトが放ったボールが顔面に直撃し、めがねのレンズがはずれて壊れてしまったことだ。

今まであった出来事を思い出すうちに、目が悪いことが原因で、めがねをかけていない人より生活することが大変であると感じた。

めがねをかけていないと周囲が見えないお母さんは、私が目に対して良くない行動をしたときに、一回話してくれたことがある。それは、「目が見えなくなるとずっと見えないままだし、友達と海に行っても泳ぐことができないよ。」ということだった。その時はまだこの意味がよく分かっていなかった。今は、「お母さんみたいになってほしくない」と思って言ってくれたのだと思う。

このような実際に経験したことから、今私が出来ることは、目は私が使っているこの二つしかないし、一生使っていくので、これ以上目が悪くならない行動をするように心がけることだ。

私は「目の健康作文」を書いていて、改めて目の大切さについて考えることができた。だから私は、「目の健康作文」を通して私のように改めて目の大切さについて考える人が増えて、全員が目を大切にできる社会になってほしいと思う。

【講評】

自分が使っているこの二つの目がいかに大事かということ、自分が実際に経験したこと、読み手に説いている文章展開が圧巻です。初めて眼鏡をかけた「6歳の時」「小学校6年の時」そして「中学校3年の今」と、時系列で体験やその時の心情が素直に綴られ、共感が持てました。また、お母さんから聞いたエピソードも効果的に挿入されています。目の健康作文を書いたことが契機となり、目の大切さについて考えることができたのなら、こんなうれしいことはありません。

審査員 山下利恵子 先生

福井新聞社賞

「見えなくなっただけでは遅いから」

勝山市立勝山中部中学校 1年 中村 奈緒

あなたは目を大切にしていますか。目の健康を気にしたことはありますか。

私は今、きれいな景色を毎日見ることができています。でも、だんだん見えなくなったらどうしようと不安になりました。

私は、3歳から「弱視」になりました。眼科の先生から、弱視とは、視力の成長が遅れていることだと、説明されました。この説明を聞いて、家族みんな驚き、心配しました。そして、メガネをかけて視力を良くしていこうと言われ、メガネをかけ始めました。メガネをかけていると、不便なことが多くありました。メガネが曇ったり汚れたり、寝る時には一回一回はずして、自分がメガネをつけていることに、なかなか慣れませんでした。年齢が上がるとともに、メガネをかけているのが恥ずかしくて嫌と思うようになってきました。今まで四回メガネを変えてきました。眼科の先生からは、中学生になったらメガネが取れるかもしれないと言われました。その時は、とてもうれしかったです。昔はCだった視力検査の結果が、今はAになりました。小さい頃から毎日メガネをかけてきて、Aという結果になった時、自分でも驚きました。

そして、眼科の先生から、次は近視に気をつけなさいと言われました。

私の両親は、近視でメガネやコンタクトレンズをつけています。おじいちゃん、おばあちゃんは遠視で、新聞や書類を読む時には、メガネをかけています。自分の身近にメガネをかけたりしている人がいるため、いくつになっても、目は大事にしないといけないと思います。

最近では、ネットの時代になり、小さい子供からお年寄りまで幅広い年齢の方々がスマートフォンを持つようになりました。私も中学生になり、スマートフォンを買ってもらいました。おもしろくて、つい長時間見てしまっていることがあります。長く使っていると、目が重くなってきたと感じます。そんな時は、目を動かしたりしています。使うことが悪い事ではないですが、目が悪くなってからでは遅いです。どれだけ使うかは自由ですが、皆がいつまでも良い視力でいられるように自分で加減をして使用してほしいと思います。自分で自分の目を守ってほしいです。

目が悪くなったら、簡単には治りません。長い時間がかかり、辛いのはきっと自分です。自分は視力が良いから、これからも大丈夫なんてことはありません。目を守ることは、いつでも大事なことです。

改めて、あなたは本当に目を大切にしていますか。危ないかもと思ったなら、今からでも自分の生活などを見直してみてください。目を守ることは、必ず将来良かったなと思えます。目を大事にし、一生涯健康な目を守り抜きましょう。

【講評】

小さい時から弱視で眼鏡をかけ続けてきた奈緒さん、その不便さを人一倍感じています。だからこそ、冒頭の「あなたは目を大切にしていますか」という呼びかけが、説得力を持って読み手に伝わってきます。中学生になった現在、眼鏡が取れて本当によかったです。家族の現状、ネット社会の現状も話題として取り入れ、自分の目は自分で守ってほしいと強く訴えています。最後、もう一度「本当に目を大切にしていますか」と呼びかけ、冒頭と呼応させて結んでいるところも素晴らしいです。

審査員 山下利恵子 先生

FBC 賞

「自分の目を大切に」

越前市武生第一中学校 3年 仲村 和花

日本人の平均寿命は84歳といわれていますが、「目の健康平均寿命」は61歳となり、平均寿命よりも20年以上短いという結果がでています。なので、私たちは目の健康について考え、実行することが大切です。

私は毎日電子機器を使用する時間を決めたり、栄養のある食事をとることを心がけています。そしてさらに、電子機器を使用するときには画面からの距離を考えたり、定期的に目を休める時間を作ったりしています。食事では野菜を多く食べたりして目にあまり害をあたえないような生活習慣にしています。

私は友達から暗い場所で電子機器を使用したり、睡眠不足で目の疲れがとれていないと視力低下や目の健康状態が悪くなったという話を聞きました。暗い場所で目にブルーライトが入ると、瞳孔が頻繁に開閉するので、視力低下につながるそうです。そして睡眠不足になると、視界がかすんだり、ぼやける、まぶしく感じるなどの症状が起き、目の健康状態が悪くなる可能性があるそうです。

目の健康について、文部科学省の調査によると、裸眼視力が1.0未満の中学生が全体の6割を占めているという結果がでているため、子どもの視力低下が多いと考えられています。そして要因がスマホやタブレットなどでゲームや動画視聴する人が多くなった点を挙げています。私は屋外で遊ぶ子どもが減少していたり、SNSやインターネットが普及し、近年スマホを持ち始める年齢の平均が10歳～11歳とはよくなっているの、視力低下の子どもが増えているのだと思います。私も実際、スマホやタブレットを11歳頃から持っていて暇なときいつも使用することが多いので、使い方を改めて考えたいと思うきっかけになりました。

次に、目の健康寿命について調べてみたところ、「アイフレイル」という言葉を知りました。「アイフレイル」とは加齢による目の機能が低下することです。アイフレイルにならないためには、子どものときから目の健康に気をつけることが大切です。視力低下以外にも近視や乱視にならないように予防することも大切です。アイフレイル予防をすることで寿命を延ばすことにもつながり、自分が大人になったときに役立つかもしれません。

このように自分で目の健康について調べたり、見聞きしてみると知らなかったことを知れたり、もっと目を大切にしようと思えることができました。目は一生物です。日頃から目の健康を守れるように、自分はなにができるのかを考え、将来の自分の目のためや、視力低下などにならないためにも健康な生活を心がけていきたいです。

【講評】

「自分の目を大切に」という題名通り、目の健康に対する意識を高く持ち、いろいろな取り組みを実践していることに感心しました。目の健康について、自分が調べたり、見たり、聞いたりしたことを論理的に構成し、分かりやすい文章に仕上げています。

子供の視力低下の低年齢化、目の健康寿命、特に「アイフレイル」という加齢による目の機能低下等、危機的な事例をもとに目の健康の大切さを訴えています。この真剣な姿勢こそが、健康な生活を送るための意識向上につながるのでしょう

審査員 山下利恵子 先生

福井テレビ賞

「目のための3箇条」

福井市大東中学校 2年 植坂 心春

私は、視力が良いほうだ。ゲームの途中で外を見たり、ゲームの使用時間を必ず1時間と決めたりしている。しかし周りは、姉がスマホに全集中。妹はゲームに熱中。父はテレビで爆笑中など、目が限界を迎えているのが分かる。今の自分があるのは、こんなことがあったからだと思う。

私は半年ほど前に、保健委員会で、「目」について、生徒に発表をしたことがある。この発表では、目を大切にするための取り組み方を教えたり、これからやっていく事を皆から発表してもらったりした。目的は、目を大切にしてもらうことだった。活動後、クラスの皆が気を付けようとしてくれた時は、とても嬉しかった。だから、「自分も発表するだけでなく、その発表で気付いたことを生かさなきゃ。」と思い、気を付けるようになった。目を大切にしてみて約半年、私は、「目も大切にしていた良かった。」と思えるようになった。理由は2つあり、1つ目は、「美しい」や「感動」を生で感じ続けることができるからだ。美術作品や模型、絶景スポット、美しい花などたくさんの感情が体にしみこんでくるのが、目を大切にしてきた達成感を得ることにつながったなど感じる。2つ目は、目を大切にしない、悪影響を及ぼし続けた後の恐怖を知ったからだ。目を悪くすると、周りがぼやけて見える、大切な人、物の姿を見ることができない、生きていくのが難しいなど、1つの行いが、たくさんの物事を成しとげるうえで不利にしていってしまうことを、テレビ、新聞で知り、理解した。目を大切にすることは、未来の自分への負担をやわらげる、なくすことにつながっているのだと思った。

今これを読んでいるあなた。気付いていると思うが、この文には「目を大切にする」という言葉が何回も出てきただろう。そして、「目を大切にすること」は難しいと思った人もいるだろう。そんなことはない。今のあなたにもできることはあるかもしれない。例えば、目を休ませ、明日を元気に過ごせるように「早寝早起き」、授業内容を目でしっかり理解するために「姿勢を良くする」、体も健康的、目も健康的にするために「外で運動する」など、私達ができることはたくさんあるということを知ってほしい。目は、私達の生活、人生を左右するものの一つだ。あなたは目について深く考えたことはありますか。ある場合もない場合も考えてみてほしい。そして、未来の自分を変えるために。

【講評】

ゲームの時間を1時間とコントロールしている植坂さんは、自分の周囲を「姉がスマホに全集中、妹はゲームに熱中、父はテレビに爆笑中」などと面白おかしく描写しています。文章がとても上手です。それにもまして、保健委員会で発表を単に人のためだけでなく、自分のこととして活かしています。そのおかげで、美術作品や絶景スポットなどの美しさが体に染み込むという目の効用などから、目の大切さについて自信を持って述べています。

審査員 龍野篤朗 先生

公益財団法人 福井県予防医学協会賞

「目標はひいおばあちゃん」

越前市万葉中学校 3年 岸本 紗弥

私は目が良い。学校の視力検査もずっと「A判定」だ。それは、お兄ちゃんもお姉ちゃんも同じだ。

私には、101歳になるひいおばあちゃんがいる。ひいおばあちゃんも眼鏡をかけていない。キレイな色の折り紙を組み合わせて、いろんな作品を作って今でも販売している。小さな折り紙で細かい作業をしているのを見ると、本当に凄いと思う。きっと、100歳をすぎてもひいおばあちゃんには色鮮やかなキレイな景色がはっきりと見えているのだろう。私の自慢のひいおばあちゃんだ。そして、あらためて近視は遺伝的要因も関係しているということを実感した。

「目は一生ものだから、大切にしなアカンよ。悪くなってからでは遅いんだよ。」

と、ひいおばあちゃんに言われたことがある。私は、遺伝的要因ではとても恵まれているので、これからは体の健康と同じくらい目の健康にも気をつけて大切にしなければいけないと思った。

私は中学3年生になり、いよいよ受験勉強をしなければいけない。今までよりも勉強をする時間が増え、睡眠時間は減るだろう。目の健康のために、どのように気をつけるといいかをお母さんと話していた時に、「目の健康を守る3箇条」を見つけた。

・姿勢をよくしよう！ ・規則正しい生活をしよう！ ・時々、目を休めよう！

と書かれていた。どれも小さい頃からお母さんに言われていることで、普段から意識していることだった。

・寝る1時間前にはデジタル画面を見ないようにしよう！夜遅くまでデジタル画面を見てると、睡眠不足や睡眠の質が悪くなると言われています。

と書かれていた。私は「ドキッ」とした。まさに、毎日の様に私がしていることだ。ベッドに入ってから、寝る直前までユーチューブを見るのが習慣になってしまっている。そのことでお母さんから

「スマホさわりすぎてよ。」

と注意されても、なかなかやめられない。友達とのラインも楽しくて、遅い時間までさわっていて、睡眠不足になったこともある。これでは、全く目の健康に気をつけられていない。私は3箇条を守れているから、できているつもりになってしまっていた。

スマホには楽しいことが詰まっていて、とても魅力的だ。寝る直前までさわっているという習慣を変えるのは、私にはとても難しい。でも、自分の目を守るのは自分しかいない。とりあえず、寝る30分前にはデジタル画面を見ない、ということから始めようと思う。

目が良い、という遺伝に感謝して、ひいおばあちゃんみたいに体も目も健康で長生きするのが私の目標だ。

【講評】

今年101歳になるひいおばあちゃんは目がいいそうです。眼鏡もせず細かい作業の折り紙ができます。そんなおばあちゃんからの遺伝のおかげで岸本さんは目がいいのですね。今受験を控えて勉強も一層取り組まなければならない岸本さんは、できる範囲で目を守るために行動を起こそうとしています。「おばあちゃんみたいに体も目も健康で長生きするのが目標」だというのは、素直な表現で、いい家族だなと感じました。

審査員 龍野篤朗 先生

北陸電力株式会社賞

「みえるものみえないもの」

福井市大東中学校 2年 大磯 有希菜

私の姉は昔から目が悪かった。ときどき眼鏡をはずしている姉の顔をのぞきこんで、「裸眼の方が楽？」と言うと、「そりゃそうだよ。」と言われる。その時はなんで裸眼の方がいいのかな？と思っていたが、いざ私も眼鏡をかけてみると裸眼の方が楽だ。

そんな話を眼鏡をかけていない友達に話すと、へーと興味なさげに言われた。実際、眼鏡をかけると、レンズの部分でしか見える部分がなく、眼鏡を忘れるともう終わり。それなのに、ある日眼鏡を忘れてしまった。その日は、友達とお花畑に行こうとして、忘れてしまった。眼鏡を忘れたことをそのときは軽く考えてしまった。

「見て、蝶何蝶かなあ」友達が指差しているところを目をこらして見ようとした。しかし、まったく見えない。ぼやけたままの白い蝶らしき物を私は見ようとがんばった。しかし、見えない。友達が、私の顔を見て、見えないの？と眉を下げた顔で私の顔をのぞいた。

「いや、見えるよ、羽の黒い点がかわいいね。」本当は見えないのに、嘘をついてしまった後ろめたさで胸が痛くなった。その後も、目がぼやけ、遠くの花はぼんやりと輪郭がうすく、正しく形が見えず、友達の、あの花なんだろう、という会話に参加できなかった。私は、目が悪いこともいやだけど、友達に嘘をついてしまった方がいやだった。思い返すとあれは、眼鏡をもっていけば、あの会話に参加でき、友達に嘘をつかなくて済んだではないか、いや、そもそも目が良ければ、眼鏡なしの生活ができる。そんなことに思いをはせていた。私の視力が悪くなったのは、多分、ゲームのしすぎだと思う。インターネットの世界で非現実的なことをするのが楽しく、つい2時間、3時間してしまって視力が悪くなってしまった。そう思うと非現実的なゲームは、現実の私の目を蝕み、本来「みえるもの」を「みえないもの」に変えてしまうのかと思うとゲームをする自分に後悔した。

目がよければ、「みえるもの」で世界が広がっているが、私のように目が悪いと、本来「みえるもの」が「みえないもの」に変わっていき、私のように見えると嘘をついた罪悪感で苛まれることになりかねない。私の場合、ゲームで視力が低下してしまった。だから、つい何時間もゲームをしてしまう人、ゲームの時間を減らしてみませんか。

【講評】

お花畑でみんなが見ている蝶が見えないショック。それにもまして、見えない蝶を見えると言った自分のウソに動揺しています。原因はゲームのやり過ぎ、画面の見過ぎだと思った大磯さんは、「本来見えるものが見えなくなりました」自分の行動を深く悔やんでいます。そこから、目を大切にしようとして提案しています。素敵な心の動きです。文章も美しいです。

審査員 龍野篤朗 先生

関西電力株式会社賞

「将来の自分のためにも」

南越前町立南越前中学校 1年 綿谷 佳暖

私の周りの人は目が悪い。私の視力はこの前検査したところBで、まだ遠くの物が見える。しかし、私の両親は元々目が良くはない。

だから両親からは、「この時期に一番目が悪くなるから目を大切にしろ。」と言われる。もし目が悪くなったら、周りの人みたいにコンタクトやメガネをしないといけない日が来る。もしそのような立場になったら、私はどのようなことを思って生活しているだろう。多分、見えないことにイライラしたり、今とは立場が逆になり、目のいい人を羨ましく思ったりしていると思う。

目が悪くなったら、きれいな景色も相手の顔もはっきりとは見えなくなる。そうなるのは嫌だ。それに、メガネをかけることによって少し静かな感じになる。というのが私のメガネのイメージだ、私は自分がメガネをかけても似合わないと思う。そうなるのが嫌なら両親の言うとおりに目が悪くなることを控えればいい。ただそれだけのこと。簡単なことだが、それをやめるのは、最近の子や私には難しく思う。

最近ティックトックやユーチューブ、ラインなどが人気で、そのためほとんどの人がスマホ依存症になっている。そんな小さな原因で目が見えなくなるとか、絶対あとから後悔すると思う。しかし、私もスマホに依存しているかもしれない。

目は、人やほとんどの生き物それぞれに2つしかない。だから、自分のこの2つの目でたくさんの景色やいろいろな出来事、家族の時間をできるだけ長く見たい。死ぬまでこの自分の目で過ごすのは難しいかもしれない。しかし、少しでもそうならないようにするため、夜に暗い部屋でスマホを見るのは控える。こんな小さなことで、私の将来ががらりと変わるかもしれない。もし今ここで自分が動けなかったらあとから後悔するということはわかっているし、私が将来なりたい美容師という仕事も、もしかしたらできなくなっているかもしれない。

自分はおしゃれをするのが好きで、休日などに楽しくおしゃれをする。私の姉は、目にカラーコンタクトをつけている。それがとても羨ましくて仕方ない。母に「私もしたい」と言っても、母は自分の経験をもとにいつも私の将来のことを考えて止めてくれる。しかしそのありがたさに気づかず、「なんで、お姉ちゃんはしているのに」と、いつもこうやって強い口調で母に返してしまう。そうやって母は自分が経験してきた後悔していることについて、私も後悔しないようにいつも言ってくれる。私は今この作文を書いていることで、やっと母がどれだけ私に目を大切にしてほしいかという想いに気がついた。私は今、自分の両親にすごく感謝している。私はこの作文を書いて今こうやって物や人、いろいろな景色を見られていることのがありがたさがわかった。改めて、自分の目は大切だと思った。

最後にこの作文を読んでいる人に、伝えたいことがある。今、何かを自分の目で見ていることに感謝してほしい。そして、目を将来の自分のために大切にしてほしい。

【講評】

「目の健康」を材料にして将来の生活、大げさに言えば人生を考えています。将来を具体的に考えるなどは中学生らしくていい。きれいな景色も、相手の顔もはっきり見えないのは嫌だといえます。お洒落をしたい気持ちもよくわかります。将来美容師になりたいという目標のために、お母さんが言っている言葉の気持ちを思い、目に悪いスマホなどをコントロールしようとしています。あれこれと悩みながら青春を生きる中学生らしさがいいです。

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/>

