

令和7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7年11月8日（土）  
福井県立図書館

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7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 F B C 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7年10月9日(木)、15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

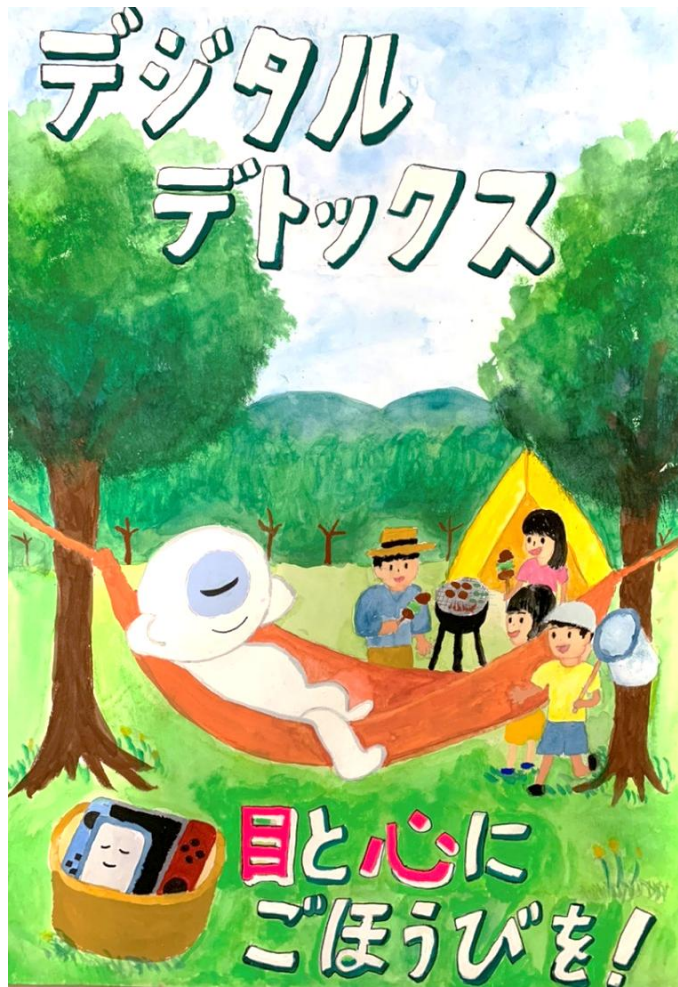
### 入賞者一覧

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	越前市大虫小学校 4年 中嶋 希歌	南越前町立南越前中学校 1年 川崎 穂実
福井県教育委員会賞	福井市安居中学校 1年 笹岡 京士楼	池田町立池田中学校 1年 杉本 陽飛
福井県学校保健会賞	敦賀市立松陵中学校 3年 田前 琳	越前市武生第六中学校 2年 高橋 夢唯
福井新聞社賞	永平寺町志比小学校 6年 長谷川 愛星	越前市万葉中学校 3年 白崎 綾乃
F B C 賞	坂井市立大関小学校 1年 友田 希	福井市大東中学校 3年 中村 愛
福井テレビ賞	美浜町立美浜中学校 2年 森下 航太朗	福井市安居中学校 1年 伊原 寛人
公益財団法人 福井県予防医学協会賞	越前市国高小学校 2年 藤本 彩加	南越前町立南越前中学校 1年 出口 由姫
北陸電力株式会社賞	あわら市金津小学校 5年 鎌田 梨歌	永平寺町松岡中学校 1年 寄場 菜月
関西電力株式会社賞	おおい町立名田庄小学校 3年 早川 英汰	福井市進明中学校 3年 常田 瑞姫

越前市大虫小学校 4年  
中嶋 希歌

【講評】

スマートフォンなど、デジタル機器に頼らず自然の中で快適に過ごすことで、生命力が高まるデジタルデトックス。素晴らしい自然光のもと、健康的な家族の様子が見事に描かれています。



福井県知事賞

福井市安居中学校 1年  
笹岡 京士楼

【講評】

パズルを1コマ1コマ詰めて完成させていくことに例え、目の組織や細胞を少しでも痛めたり、大切にしなければ、視力が弱まり視界を失ってしまうと、印象的なポスターは訴えています。



福井県教育委員会賞

敦賀市立松陵中学校 3年  
田前 琳

【講評】

時間がどんどん過ぎていくのもまったく気にせず、長時間液晶画面に向かって目を酷使しています。目を休ませる生活習慣を身につけないと大変なことになります、とポスターは訴えています。



福井県学校保健会賞



福井新聞社賞

永平寺町志比小学校 6年 長谷川 愛星

【講評】

「目で四季を見よう」と、ポスターの中央につぶらな瞳が描かれています。そのまわりには、春・夏・秋・冬のたいへん美しい風景が広がっています。目をいたわるには、美しい四季の景色を見るのがいちばんです。



F  
B  
C  
賞

坂井市立大関小学校 1年 友田 希

【講評】 パステルカラーでたいへん魅力的に描かれた虹や花たち。そして、その美しさを感じとる目がキラキラと輝いています。見えることの喜びと、描くことの楽しさが伝わってくる絵画です。

美浜町立美浜中学校 2年  
森下 航太郎

【講評】  
目を大事にして生活している様子が、7コマにまとめて描かれています。そして、大切なのは、目に活力を与えること。そのためには、睡眠を十分に取ることが必要だと、このポスターは力説しています。



福  
井  
テ  
レ  
ビ  
賞



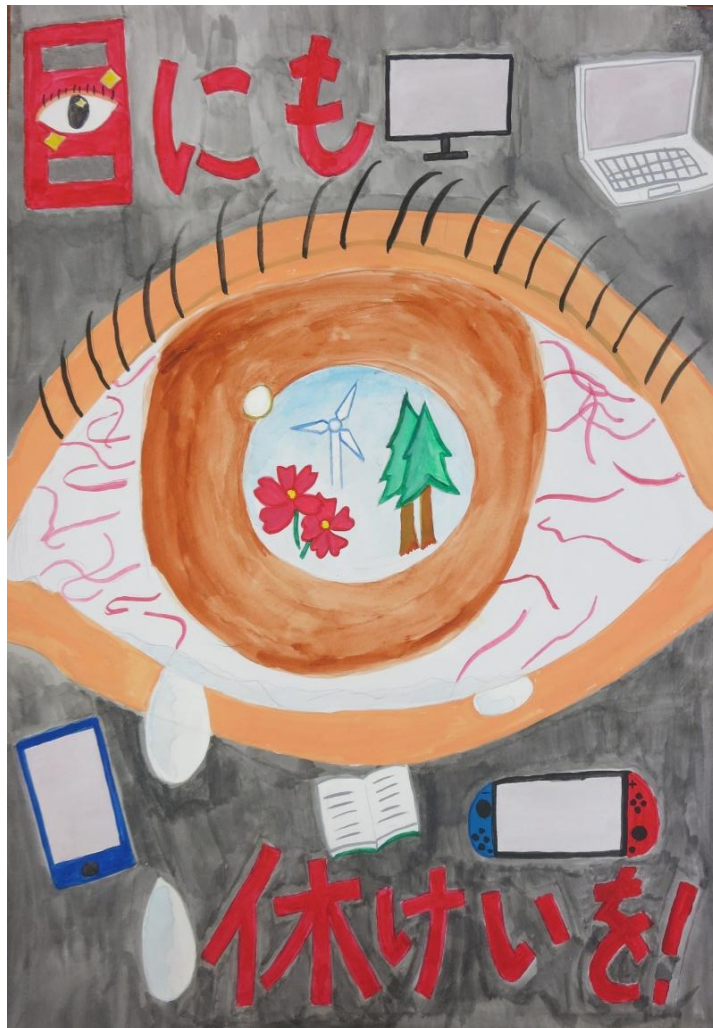
公益財団法人  
福井県予防医学協会賞

越前市国高小学校 2年 藤本 彩加

【講評】 ゲームやテレビに夢中になっている時は、目がどんよりしていて×ですよ。天気の良い外で、明るく元気に活動すれば、目も明るく輝いて○ですよと、わかりやすく教えてくれています。

あわら市金津小学校 5年  
鎌田 梨歌

【講評】 「目にも休けいを！」と題し、画面のど真ん中には血走った大きな目が描かれています。その周囲には、長時間の使用で目を疲れさせてしまうものばかりが暗く描かれ、対照的に、瞳の中には目を休める自然の風景がしっかりと表現されています。



北陸電力株式会社賞



関西電力株式会社賞

おい町立名田庄小学校 3年 早川 英汰

【講評】

画面を青色で力強くしっかりと塗り込み、目に良いこと・悪いことを細かく丁寧に描いています。そして、画面の中央には自分自身を登場させ、自らの考えをしっかりと主張しています。

図画・ポスターの部 講評

審査員 清水 正男 先生

## 福井県知事賞

### フラ(ダンス)と私の目

南越前町立南越前中学校 1年 川崎 穂実

私は、フラダンスをしています。ハワイの伝統的な踊りで、手や体の動き、表情を使って曲の物語や気持ちを伝える踊りです。また、神様に捧げる神聖な踊りは古典フラと呼ばれ、古くからハワイの人々に大切に受け継がれています。3歳の頃に出会ったフラダンスは、私にとってパワーや安らぎを感じられる大切なものです。

しかし、私にはひとつ悩みがあります。それは、「目が悪い」ということです。普段からメガネをかけずに生活していますが、遠くのものがよく見えません。日常ではそれほど困ることはありませんが、舞台上に立つと目が悪いことを実感します。

発表会やステージが近づいてくると、先生はよく「お客さんを笑顔にさせて。見ている人を楽しませて。」と言います。しかし、私は、舞台からお客さんの笑顔がはっきり見えないのです。笑っているのか、つまらなそうなのか、わかりません。お客さんの表情が見えないと、見ている人に私の思いや曲の物語が届いているのかどうかを感じ取れずとても不安になります。

ある舞台のあと、友達が「とっても素敵だったよ。」と声をかけてくれました。その言葉に私は驚きました。私には、お客さんの表情が見えませんでした。友達の言葉を聞いて私の踊りが見ている人にちゃんと伝わっていたことがわかったからです。目が見えにくいことをマイナスに感じていましたが、この経験から「見えないからこそ、心で伝えることが大切」と気付きました。それと同時に、「見える」ということがどれほどありがたいことかにも気づくことができました。もし、もっと目が良ければ、先生の言葉にもっと自信を持って応えられていたかもしれません。お客さんの笑顔を見ながら踊ることができれば、きっともっと楽しい気持ちになるはず。だからこそ、これからはもっと「目の健康」を大切にしたいと思いました。

スマートフォンの画面を長時間見すぎたり、暗い場所で本を読んだりすることが、目に悪い影響を与えると聞いたことがあります。これまであまり気にしていませんでしたが、これからは目の健康を意識して生活していきたいです。例えば、スマホを使いすぎないようにしたり、目を休める時間をしっかり作ったりすることです。悪くなってしまった視力が元に戻ることは難しく、今後はメガネやコンタクトレンズなどの補助を使いながら生活することになるかもしれません。しかし、これからの未来は、見えないことに悩むのではなく、生活習慣を見直し、その時の自分に一番必要なケアをして、前向きに生活していきたいです。

目は当たり前に見えるものだと感じ、ありがたみを感じない人も多いかもしれません。しかし、見えにくくなって初めて、不便さや見えることのありがたさに気がつくものだと思います。

私はこれからフラダンスを通して、たくさんの人に想いを届けたいです。そのためにも、自分の目の健康を守り、舞台上で踊りながら見ている人の心に想いが届く瞬間を感じ取れる自分でいたいと思います。そして、笑顔いっぱい、大好きなフラダンスを踊り続けたいと思います。

#### 【講評】

「フラ(ダンス)と私の目」という興味深い題名、穂実さんが今、一生懸命取り組んでいるフラダンスは、自分の大切な生活の一部なのですね。だからこそ、目が悪いことが悩みとなっています。人とは違う特別な体験談は、臨場感を持って、読み手の興味を強く引き付けます。文章から「目が健康であれば、フラダンスを見てくれるお客さんに、もっともっと素晴らしい踊りを届けることができる」という穂実さんの強い決心が伝わってきました。穂実さんの心の成長を感じさせる、素晴らしい作文でした。

審査員 山下利恵子 先生

福井県教育委員会賞

目の健康と僕の未来

池田町立池田中学校 1年 杉本 陽飛

「目の角膜かいようだったわ。」目に異常を感じて眼科へ行った母が帰ってきた。目が赤く、充血している。目を細めて、光を感じると目の奥が痛いと話している。とてもつらそうだった。

母はドライアイで、よく目薬を差している。高一の兄は近視で、小学校の頃から近視を矯正するオルソケラトロジーを使っている。五才の妹は、遠視矯正メガネをかけている。遠視は、ピントを調節する力が弱いため目の筋肉が絶えず働いているので疲れやすいと知った。

僕は、近視についての様々なニュースを目にしたり耳にしたりする。その中で、現在視力が 1.0 未満の子どもが増え続けているということが本当に問題だと思う。文部科学省の調査では、小学生では四割、中学生で六割、高校生では七割だという。しかも、近視の発生はハオだ。僕の弟の年令である。弟は今目はよく見えると話しているが、安心はできない。僕も同じだと思う。自分のためにも、家族のためにも目の健康について、今、しっかりと考えて行動していなくては、と強く思った。

近視は、生活環境が大きく関わっている。室内でのゲーム、スマホの活用が原因だと言われている。僕は、ゲームをするよりも、外で運動する方が好きである。だから、この夏はサッカーにテニス、駅伝の練習を頑張り、毎日汗を流している。それに、弟や妹にも声をかけて、外でバドミントンをしたり、マラソンをしたりして時間を過ごすことが多い。外で遊ぶ時間が増えれば、遠くを見ることが増え、自然の緑が目飛び込んでくる。目に優しい自然の中で生活できることはとてもうれしいことだと思う。

また、近視を予防するためには、近い所を見る作業をする時に注意をする必要がある。ずっと物を近くで見たり、細かい作業で手元に一点集中したりし続けると、目がとても疲れてくる。その時に、どうしたら目にいいのかを考えて行動したいと思う。部屋を十分に明るくする、物を見る時に30センチ以上目から離す、時間を決めて作業して目を休める、それから背筋を伸ばし、姿勢を正しくするなど、僕が努力できることはたくさんある。

「目は心の窓」という言葉を聞いたことがある。目は人の感情や考え、想いを映し出すもの、心の内を表すものというたとえらしい。だれかと話をする時、僕は相手の目をじっと見る。目を見て話すことは、相手と心と心をつないでいる感じがする。だからこそ僕は目のためにできることを考えて、これからも目を大事にしたい。そして、周りの人たちに目の予防を伝えていこうと思う。だれにとっても、目は一生の宝物だから。

【講評】

お母さん、お兄ちゃん、妹と、家族の視力が低いという状況から、人一倍「目の健康」に対して高い関心を持っている陽飛さん。さらに、近視に関するさまざまなニュースや統計調査から、ますます危機感を募らせる一連のくだりが、心情とともに素直に表現されています。近視になる因果関係を分析し、予防策を考え、妹や弟にも呼びかけ、何よりも自ら実行しているところが立派です。最後に「目は心の窓」「目は一生の宝物」という光る言葉でまとめているのも、たいへん素晴らしいです。

審査員 山下利恵子 先生

## 福井県学校保健会賞

### 目が見せてくれる世界

越前市武生第六中学校 2年 高橋 夢唯

私は目がとても悪いです。めがねをかけていないと物の形がぼんやりと分かるだけで、よく感じとれるのは色彩だけです。そんな私は最近とくに目の大切さを実感できました。

私が、めがねをかけはじめたのは小学三年生の時で、中学二年の今までずっとつけていました。しかし、最近めがねを無くしてしまい、二日間だけめがねをつけずに生活しました。たった二日間だけなのにとても長く苦痛を感じました。いつも見ていた大切な人の顔や眺めていた美しい風景がはっきりと見えませんでした。そこで私は、はっと気づきました。いつも見えていたものが見えなくなるだけでとても不便で、悲しくてつらく感じることです。目はただ「外界の情報を映し出す」だけでなく「私たちの内面を映し出す鏡」でもあったのです。「百聞は一見に如かず」という言葉があるように、実際に自分の目で見ることは、物事を理解する上でとても重要だと思います。この私たちが今生きている世の中ではまさに「デジタル社会」になっていると思います。スマートフォンやパーソナルコンピューターなしでは成り立たないほどデジタル機器が生活に深く浸透してきています。朝起きるとスマートフォンで天気予報や LINE をチェックして、授業では学習のために学習用端末を使います。夜は時間があればゲームをしたり、ユーチューブを見たりと一日中デジタル機器を使い、画面から発せられる光にさらされています。このような生活では「便利さ」と引き換えの「疲れ」がたまります。デジタル機器は、私たちの生活を格段に便利にしました。遠く離れていても瞬時にコミュニケーションが取れ、たくさんの情報にすぐにアクセスできます。しかし、その便利さは引き換えに私たちの目には大きな負担がかかっています。画面から発せられるブルーライトは、目の網膜に負担をかけるだけでなく、体内時計を狂わせ睡眠の質を低下させる可能性も指摘されています。

私は、今までデジタル機器との付き合い方など考えたこともなかったけど、今のうちから考えないとますます視力が落ちていだけで、自分を苦しめていたのは自分ということが分かりました。学校で年に何度か実施されているメディアコントロールというものも、今までは「なんでスマートフォンの使用している時間がこんな短い。さわっていて何がだめなのか分からない。」と思っていました。けれど、まずは「スマートフォンの明るさを下げてみる」や「定期的にデジタル機器から離れて外の景色を眺めたり、読者をしたりして目を休める時間を作る」というデジタルデトックスなどをして、これからは目を健康にすることを心がけていきたいです。

#### 【講評】

三段落構成でしっかりと文章が組み立てられており、内容も読みやすく、まとまりのある作文です。眼鏡をなくしたことで二日間、眼鏡なしの生活を強いられた苦痛と、そのときの心情が素直に綴られ、目の大切さを実感している様子が伝わってきます。また、「デジタル社会が、いかに目に負担をかけているか」という現代的な課題にも鋭く切り込み、私たちに警鐘を鳴らしています。目の健康にとって、「デジタル機器との付き合い方」は、これからますます重要になってくることでしょう。

審査員 山下利恵子 先生

福井新聞社賞

## 眼鏡をかける勇気

越前市万葉中学校 3年 白崎 綾乃

「あなたの生活に欠かせないモノは何ですか？」

そう聞かれて「スマホ」と答える人は大勢いるのではないだろうか。だが私は「スマホ」ではなく「眼鏡」と答える。なぜなら、眼鏡は、私をぼんやりとした暗い視界から救い出してくれた救世主であり、今や大切な相棒だからである。

私は、幼少期より目が悪い。遠視が発覚し眼鏡をかけるまでは、少し遠くを見る時や何かを注視する時に目を細めたり眉間にシワを寄せていたらしい。自分でも気づかぬうちに目のピントを合わせていたのだと思う。この頃の私には、遠視と近視、さらに乱視の三つの目の異常が見られた。三つには見え方の違いがある。近視は網膜よりも手前にピントが合って遠くがぼやける。遠視は網膜よりも後ろにピントが合って、近くも遠くもぼやけて見える。乱視は焦点の位置が異なることで物がブレて見える状態をいう。トリプルパンチの屈折異常を持ち、小さな頃に一番苦手だった事は階段を下りる事だった。どの距離でも常にブレたりぼやけたりピントが合わないので、足をどこまでおろしたらいいか分からず、とても怖かった記憶がある。それを救ってくれたのが眼鏡である。まずは遠視を改善するためにかけ始めた。なかなか治療の効果は得られなかったが、今は幸い遠視が完治。そして遠視用眼鏡から近視用眼鏡に変えた時、私の世界は一変した。

「見える!めっちゃ明るい!!」

今まで見ていた景色は、冬のどんよりとした薄暗い灰色のようだったが、眼鏡をかけると、春の陽差しのようにキラキラとした暖かみのある優しい色に見えたのだ。世界の美しさに感動したあの瞬間を私は忘れることはないだろう。そして今年、近視に加え乱視矯正の入った眼鏡に作り替えた。乱視用眼鏡に変えることで私の世界はまた広がった。遠くのものまで良く見えるようになり、生活での不便さが激減した。このことから、私は自分の状態に応じた眼鏡をかけることの重要性を感じた。眼鏡をかけることが嫌で、「目を細めれば見えるから」「まだ大丈夫」「眼科に行く時間がない」と言って、見えにくい状態を放置していることは、目に負担がかかり、目の健康を著しく損なわせる原因の一つではないだろうか。異常にいち早く気づき改善するために、眼鏡をかけることで、眼精疲労を軽減させ、視力低下を防ぐことにもつながるのだ。

現代社会においてスマホは必要不可欠である。スマホを長時間使用することがダメなことは周知の通りだ。つまり今後は上手な共存の仕方が求められている。しかし、目の健康のためにいろいろ対策をしても見えにくくなってしまった時は、我慢せずに眼鏡をかける勇気を持ってほしい。きっと世界が輝いて見えるから…。

### 【講評】

綾乃さんの文章は、表現力に磨きがかかり、非常にレベルの高い作品に仕上がっています。ご自身の視覚に関する貴重な経験が、文章の深みと切実さを与えています。だからこそ、暗い視界から救い出してくれた眼鏡は救世主であり、大切な相棒、冒頭の「生活に欠かせないモノは何ですか」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。眼鏡によって、見える世界が広がったという体験談が詳細に綴られ、目の健康のためにも眼鏡をかけることの大切さを訴えています。

審査員 山下利恵子 先生

## FBC 賞

## 小さな進歩は大きな喜び

福井市大東中学校 3年 中村 愛

私は建物の5階からでも下に止まっている車のナンバーがはっきりと見えるくらい生まれつき目が良かった。学校で視力検査をしても両目とも「A」。妹は目が悪く、保育園に通っているときにはもう眼鏡をつけていた。私は眼鏡に対して「一生縁がないもの」と思っていた。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った。

私が11歳になって間もなく、スマホを買ってもらった。私の友達みんな自分のスマートフォンを持っていたため、スマホに対して強い憧れがあった。もらった翌日、みんなと連絡先を交換し、楽しさのあまり夜おそくまで通話をしたり、ゲームをしたりしていた。それも毎日、スマホと顔の間に20センチもないくらい近い距離で。それがルーティーン化していったある日。学校の教室の一番後ろの席で、いつも通りノートをとろうとしたとき。黒板の文字がぼやけて見えた。衝撃を受けた私は、あせってもう一度見てみたり、目をこすってみたり、目を細めてみたり、逆にガン開いてみたり。どれも効果はなく、授業なんて聞いていられないほど心にぼっかりと穴ができたような気分だった。眼鏡はつけたくないため、家に帰ってからインターネットで「視力を回復する方法」と調べた。最後の賭けだったが、結果は「回復することは難しい」とのことだった。もう低下した視力は戻らないのか、と残念だったが仕方なく受けとめた。そんな時、「視力回復トレーニング」があるのだと知り、今度こそ希望を見つけた気分だった。スマホでの視力低下の主な原因は、近くのものを見続けることによる目の毛様体筋という筋肉の酷使だということが分かった。なので「遠近体操」という毛様体筋をリラックスさせるトレーニングを毎日続けてみた。スマホと目の距離を30センチ以上離して見たり、30分ごとに目を休める時間をつくったり、自分にできることは精一杯やった。すると、気のせいかもしれないが、前より黒板の文字がはっきり見えたような気がした。文字が小さいとまだ少しぼやけるが、確実にほんの少し視力があがったと実感できた。これからも続けて、視力の改善や視力低下の予防をしていきたいと思った。

前のように遠くにある小さな文字は一生見えないだろう。でも、この小さな進歩が私にはとてもうれしい出来事だった。友達にこのことを言ってみて、はじめは信じてくれなかったが「視力が回復できるなら」と毎日続けてみているそうだ。妹にも教えて私と一緒にやってみたり、お互いにサボっていたら注意するくらい全力で取り組んでいる。あせりから始めたトレーニング。もっと多くの視力に困っている人々に広めたい。友達に流されて始めても、継続する力がないと効果がない。それでも、成果が感じられたこの喜びを多くの人々に広めたい。

## 【講評】

スマートフォンを買ってもらったうれしさから、スマートフォンに熱中しすぎて、いつの間にか視力が低下してしまった愛さん。しかし、ここから「視力回復大作戦」を実行。回復する方法を調べたり、回復トレーニングに挑戦したりして、逆転劇が始まります。誘惑に負けず、継続して実行する姿勢が素晴らしいです。その過程が積みかけるように描かれ、文章に引き付けられました。取り組みの一步は小さくても、成果が得られれば大きな喜びにつながります。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

### 「目を大切にしてください」の理由

福井市安居中学校 1年 伊原 寛人

「目を大切にしてください」と、いつもおばあちゃんやお母さんに言われている。「はいはい。」という空返事で、返している内心「なんでメガネとかコンタクトしちゃだめなんだろ。」と思っている。勉強や本を読んでいるときも「目が近い」とか「もっと明るい場所でやりなさい。」と言われる。なんで大人は目を大切にしろと言うのだろう。

理由を探るために、インターネットで調べてみた。最初に調べておどろいたのは、全国の中学生の裸眼視力 1.0 に満たない子が約 60%もいることだ。裸眼視力 1.0 に満たないと色々な目の病気のおそれがあるそうだ。また、視力低下の原因の 1 つとして、近くを見る作業の増加や、スマートフォンやタブレットの使用時間の増加などがあることが分かり、こわくなった。僕はいつも「目が近い。」とか「姿勢が悪い。」と言われていたからだ。だから、おばあちゃんやお母さんは、僕の目が悪くならないように注意してくれていたんだ。

大人が僕のことを思って注意してくれていたことを知って、僕も目を守るための生活で気をつけるべきことを決めてみることにした。1 つめは時間だ。僕は、野球を見るのが好きで、2~3 時間は見てしまう。またアニメや小説、マンガなども何時間も見てしまう。だから時間をくぎって利用することにした。福井県の目の健康を守るための取り組みでは、30 分タブレットなどの画面を見たら目を休めようであった。これを取り入れてマンガやスマホ、テレビなどを 30 分見たら一度やめて運動したり、外を見てからまた利用することにした。2 つめは姿勢だ。僕はいつもできていない。文字を書くときもだんだん机との距離が近くなってきてしまうし、マンガや本を読むときも寝ころびながら見てしまう。悪い姿勢を続けていると、首や肩が痛くなってくる。悪い姿勢は目だけではなく首や肩など、他の体のところにもえいきょうがあるから良い姿勢が大事だと思う。逆に良い姿勢で座ると、肩こりや腰痛の予防、集中力のアップ、そして目の健康など一石二鳥以上の効果が得られるので、普段の生活でもっと気をつけたい。3 つめは、目の体操だ。目の体操は、週 3 日学校でそうじが終わった後にやっている。目の体操は目を色々なところに動かすので、ずっと同じところを見て作業していたときには僕も忘れずやろうと思う。

目が悪くなると、勉強や日常生活、スポーツにもえいきょうがでる。だから大人の人は目を大切にしようと言うのだろう。僕のことを思って言ってくれている。いつも注意してくれても空返事をしていたけど、これからは 3 つの気をつけるべきことを守って、おばあちゃんやお母さんに注意されてもいいかげんに返事せず、意識して生活していきたい。そして、スポーツも勉強も決めごとを作って目標に向かってがんばりたい。

#### 【講評】

おばあちゃんやお母さんの「目を大切にしてください」という言葉の意味の重大さに気づいた伊原さん。インターネットで調べた結果、目の病気の数々を知り、驚きました。

おばあちゃんやお母さんのおっしゃった言葉と、自分の日ごろの生活を重ね合わせ、生活を改善しようという意識を持ったことが立派です。

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

## 目は一生の宝物

南越前町立南越前中学校 1年 出口 由姫

「目は一生の宝物」私の母がよく言う言葉です。目は悪くなったら取り戻せないし、取り替えることもできません。裸眼で見られるってとても素晴らしいことだと思います。私は、目が悪くなってしまって、目って本当に大事だったんだと気づきました。しかし、目が悪くなるまでは、そのことを理解することができませんでした。あなたは今スマホを見てすぎていませんか。ずっとスマホを見ていたり、ゲームを夜遅くまでしたりしていませんか。そのことは大人になってもいつでもできます。しかし目は悪くなったら終わりです。もう回復することはありません。目がいい人はその目を大切に、もう悪くなってしまった人は後悔しても遅いですが、自分の生活についてしっかりと振り返ってみてください。

私は子ども園のときユーチューブばかり見ていました。その時は目のことについて考えたこともありませんでした。小学校に入ってから突然母に、ユーチューブは見えてはいけません。ゲーム、ネットは土日1時間で、30分ごとにビジョントレーニングをすることとされました。なんてとは思っていましたが、自分用のタイマーを用意して5分ごとに計って時間になったらビジョントレーニングをしていました。母はよく30センチ定規を目と画面の間におきます。そして、目は画面から30センチは離すことと私に言います。正直面倒くさくはありましたが守っていました。そのおかげで小学5年生まで視力を落とさずにいられました。小学5年生になるとスマホを持つ子が増えてきました。ティックトックの話で持ちきりになって話題についていけなくなり、それでビジョントレーニングを忘れてタブレットを見っぱなしになりました。夏休みになると、1日30分ならネットやゲームをやってもいいよと言われてビジョントレーニングを全くしませんでした。そして新学期に入って、学校に行くと黒板が見にくくなっていました。ここまで来てやばいと思い、何かあるたびにビジョントレーニングをするようになりました。しばらく続けていると時計がくっきり見えるようになってきました。これさえしておけば視力が戻るんだと思い、また、ビジョントレーニングをあまりしないようになりました。タブレットではないからビジョントレーニングしなくてもいいし目を近づけても大丈夫だと思い、ずっと本を読んでいた。そうするうちにまた目が悪くなってしまいました。前のようにやれば戻ると思っていたのですが視力が良くなっている実感が湧きませんでした。だけどそのままタブレットを見続けていたので、ついに黒板の字がほとんど見えなくなってしまいました。ここでやっと母の言っていることの意味を理解しました。

目は一生の宝物。本当にその通りだと思います。私の視力はもう戻らないけど、だめなところがわかっているからこれ以上視力を落とさない努力はできます。だから私はスマホを持っていません。ほしいとも思いません。自分にとって悪いものだとわかっているから。そして母に言われたことを今でも守っています。もう無理だからとスマホばかり見ている人、諦めてはいけません。戻ることではなくても落とさないことはできます。自分の生活をよく見返して、これ以上落とさない努力をしていきましょう。目は一生の宝物。失ったら戻らないのですから。

### 【講評】

お母さんの注意を守っていたのですが、小学5年生になってから目に気を配らなくなり、視力が低下してしまいます。慌ててまたお母さんの注意を実行して少し良くなり、また油断して悪くなり繰り返してしまいます。今はもう元に戻らなくなったけれど、これ以上視力が落ちないように努力することを決意した出口さん。ほかの人にも「目は一生の宝物」と呼びかけます。

審査員 龍野篤朗 先生

## 北陸電力株式会社賞

### これからの目の健康

永平寺町松岡中学校 1年 寄場 菜月

私の家族は5人家族です。メガネやコンタクトを使わなくても日常生活に困らない視力の方が2人、メガネやコンタクトを使わなければ日常生活に困る視力の方が2人います。そして私は、右目はよく見えるけど左目は学校の視力検査でB判定です。5人の10個の目のうち、半分半分な面白い家族です。

私の左目は近視になる手前です。なので、眼科に通いながら目薬を使ってこれ以上視力が下がらないようにしています。私の目は右目の視力が良いので、日常生活ではあまり困ることがありません。ただ、授業中に席が後ろの方だと、黒板が見えにくいことがあるくらいです。視力の悪い家族をみていると、離れた所からだとテレビが見えにくかったり、メガネがないと車を運転できなかつたりして大変そうです。私も今より目が悪くなると、ハンドボールのキーパーをしているので、ボールが見えにくくなって困ります。そうするとゴーグルやコンタクトをしなければいけなくなります。ボールがぶつかったりするときの危険が増えるので困ります。今の視力を守るために1ヶ月に1回眼科を受診しています。そこで視力検査をするときに、よく見えるときと、見えにくいときがあります。体調が悪かったり、天気が悪かったりすると見えにくいような気がします。

私の場合は仮性近視というもので、近くを見る作業を長時間続けると一時的に見えにくくなる、「調節緊張」が起こりやすい状態です。目薬を使って夜の間に緊張した状態をゆるめて、筋肉がかたまってしまわないようにしています。なので、スマホやテレビなどの画面を見すぎていると調節機能が低下して左目が本当に見えにくくなってしまい、良い方の右目の視力も落ちてしまうかもしれません。なので、日頃から物と目との距離を離して見たり使用時間を決めて見たりしないといけません。

視力が悪くなってもメガネやコンタクトをすればいいやと思う時もあるけど、家族を見ていてもたくさん不便がある事が分かっているので、できるだけ今の視力を守りたいです。遠くを見たり近くをみたりするのが目には良いと言われていています。私はハンドボールをしているおかげで遠くや近くのボールを集中して見ているので、今の所あまり悪くならずにすんでいるのかもしれませんが。

生活習慣の他に目に良いものを調べました。具体的に、目に良いとされる食べ物はルテインを含むブロッコリーやほうれん草、アントシアニンを含むブルーベリーやぶどうなどです。それらの食べ物は全部、私が好きなものなので頑張ってお食べたいです。他にも目に良いこととして、近距離作業の時間を減らす、屋外で日光を浴びる時間を増やす、定期的な休憩と遠くを見ることを意識する、バランスの取れた食事を心がけるということがあります。

これ以上視力が下がらないように対策をしていきたいです。

#### 【講評】

なかなか自分の家族みんなの目の状態は知らないものですが、寄場さんはかなり詳しく知っています。そして、目の不自由な家族の様子や、自分の勉強や部活などのことを思い合わせ、目を守るために具体的な対策をとろうとしています。

眼科医に1ヶ月に1回診てもらっているなんて、ドクターの助言もそのたびに聞けるでしょう。

審査員 龍野篤朗 先生

関西電力株式会社賞

「いつか」の目を守るために

福井市進明中学校 3年 常田 瑞姫

「私の目は、いつまで健康でいられるだろうか」ふとそう考える。

私は、美しい景色を見ることが好きだ。修学旅行で見たビル群の圧倒さ、母と一緒に驚いたあの砂丘の広大さ、あの時に訪れた神社の言葉に表せない力を感じさせる荘厳さ。今でもあの感動は忘れられない。美しい景色は私に感動と力を与えてくれる、私の生きがいとも言える存在だ。

SNSというのは非常に便利である。家から出ずとも、世界中の美しい景色を目にすることができると。ソファに寝ころびながら、画面の先に映る風景に思いを馳せる。実際に見てみたらもっときれいなんだろうな、大人になったら「いつか」行ってみたいなど。

しかし、そこでハツとなる。薄暗い部屋でダラダラとスクリーンを眺めている自分に気がつく。急に情けない気持ちになる。こんな有り様でいて、目が大丈夫なわけがない。憧れの景色を見に行く「いつか」の日まで、目は健康でいられるのだろうか。そう不安になる。

そうグズグズし続けるわけにもいかない。私は死ぬまで美しい景色を見て回りたい。それこそが生きる理由なのだから。「いつか」の目を守るためには、今から行動することが大切だと思う。画面越しに映る光景は素晴らしいが、自分には、現在の目の状態と向き合うことが必要だ。

今の私の視力は小学生の時よりも悪い。授業を受けるときは眼鏡がマストアイテムである。お世辞にも良い状態とは言えないし、視力が落ちるところか、最悪病気になって何も見えなくなる可能性もある。

そうならないように、私は最近3つの行動をし始めた。電子機器を使うときは時間を決めて家族に宣言すること、20分に1回は目を休ませること、そして必ず座って端末を利用すること。これらの3点だ。正直、心が折れそうになるが、なぜ今までできていなかったんだというみっともなさ、美しい景色を見続けるという決意を糧に頑張っている。

「私の目は、いつまで健康でいられるだろうか」ふと考える。そのたびに思う。いつまでも健康な目でいたい。だから私は頑張っているのだ。目の健康を保つことは、好きな事をし続けることと直結するのだ。このことを胸に留めて、目を大切にしていきたいと思う。そして、美しい景色を見る「いつか」の目が、健康であるために私は努力していこうと思う。

【講評】

自分の「目は、いつまで健康でいられるだろうか」という問題意識を持っている常田さん。今、美しい風景を見て感動しているが、いつまで見続けることができるのか。また、映像でしか知らない風景を実際に見に行けるのかと気になる常田さんは、現実の自分の行動にハツとします。そして、目を守る行動をとっています。中学3年生として、立派な文章です。

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/>

