



表彰を受けた酒井紅依乃さん

**屈足南小の酒井さんに  
北海道消防協会会長賞**  
平成30年度北海道「防火・防災」作品コンクール表彰  
平成30年度北海道「防火・防災」作品コンクール（北海道消防協会、北海道主催）の作文小学生の部で、屈足南小学校5年の酒井紅依乃さんの作品が北海道知事賞に次ぐ北海道消防協会会長賞を受賞しました。  
酒井さんの作文「火災にならないために」には、実体験を通じて知った火災の恐ろしさ、家族や友だち、地域への防火の呼びかけが記されています。  
まちの安全を願う酒井さんの思いを地域の皆さんに届けることで一人一人の防火意識が高まることを願い、ここに作文の全文を紹介いたします。

**火災にならないために**  
酒井 紅依乃  
私は去年の8月に火災を目の前で見ました。けむりがすく出て三メートルほど上がりました。火も高くもえ広がっていました。私はそれを見て、「火災はすくこわいんだ。」と思いました。私はあぶないので、火災の家から50mほどはなれて見ました。その火災が起きた家の人は、けむりで死んでしまいました。私はそれを見て、「自分の命は守らない」と思いました。私は自分の命を守るために家でしていることがありません。それは自分の命を守るために、火をあつかう時は絶対に、火から目をはなさないで使うことです。私はこれに気をつけて火をあつかっています。自分の命を守るための大切なこと、絶対に気をつけています。そしてもう一つ、体験があります。それは自分にとって、大切なことだと思えました。前に家でなべで料理をしている時に、なべからお湯があふれてなべが下に落ちてしまいました。その時に私はすぐ対応できるようにすぐなべを火の上に置きました。そして下をふいたあとに、私は振り返りました。あの時すぐなべを

置かなければ火災にあっていたと思えました。その体験が今につながっていると思います。私はその2つの体験によって火災には絶対に気をつけることが大事だと思いました。もうこんなことが二度と起こらないように、自分によびかけたり、家族によびかけたり、友達によびかけたりしています。  
私は町の人にもよびかけています。町の人が少しでも多く平和に生きられていて、少しでも元気でいてほしいので町の人にもよびかけています。  
私は思いました。「火災はとてもしけんであぶない。」と思えました。なので私の中でこれからどのように火災に気をつけていけばよいかを考えています。それは、絶対に火災を起こさないように、火から目をはなさず、火に気をつけることです。私もこれからは火災にならないように気をつけていきたいと思えます。そしてより良く安全に家族が元気にくらせるようにしていきたいと思えます。そして、みなさんも火遊び、火災、火に気をつけて生活していきましょう。そして、町の人によびかけたり、他に人によびかけたりして、火災を防ぎましょう。



写真左から、浜田町長、浪岡さん、鳥井さん、武田芳秋教育長、山下英男校長

**全国大会に向けて  
決意新たに**  
北海道中学校スケート大会で優秀な成績を収め、全国中学校スケート大会に出場する屈足中学校2年の浪岡大裕さん、同1年の鳥井洸洋さんが1月21日、浜田正利町長のもとを訪れ、大会に向けた意気込みを語りました。  
浪岡さんは「決勝進出を狙いたい。もう1秒タイムを縮めたい」、鳥井さんは「大会を楽しめれば、自己新を出したい」と決意を述べました。  
浜田町長は「上位を目指して頑張ってください。体調管理には気をつけて」とエールを送りました。



# 健康だより

NO. 60

## 見えにくい 疲れる 目が痛い あなたの目を守りましょう♪

人間の情報の80%は目から入ると言われています。自覚症状がなく進行する緑内障や生活習慣病、加齢によっておこるさまざまな目の病気の早期発見・早期治療のために、40歳を過ぎたら1年に1回は目の検診を受けましょう。

### 目の状態をチェックしてみましょう

下記に書かれているチェックリストはあくまでも参考です。状態には個人差があります

にチェックになるか目の状態をふりかえりましょう

- 新聞や本が読みにくい
- パソコンの画面が見えにくい
- 目が疲れやすい
- 看板に書いてある字が見えない
- 歩いていると人や物にぶつかる
- 暗い場所に入ると突然見えなくなる
- 段差がわからず転びそうになる
- 光がまぶしい
- 柱や物がゆがんで見える
- 目の前になにか飛ぶものが見える
- 目の奥が痛い
- 光の周りが虹がかかって見える

### ★白内障～はくないしょう～

**白内障とは？**  
目は、よくカメラに例えられますが、カメラのレンズにあたる部分を水晶体といいます。その水晶体がいろいろな理由で白く濁ってくる状態を白内障と呼びます。

**白内障の症状は？**  
物がかすんだり、二重に見えたり、まぶしくみえたり、と症状はさまざまですが、進行すれば視力が低下します。

**町では眼科無料巡回検診を実施しています**  
とき：年1回  
ところ：なごみ  
対象：現在眼科に通院していない方  
\*日程は、近くなりましたら、おしらせしんとくに掲載させていただきます。

### ★緑内障～りよくないしょう～

**緑内障とは？**  
何らかの原因で目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に見える範囲が狭くなる病気です。眼圧の上昇が、その大きな要因とされています。

**症状は？**  
病気がかなり進行するまでは、自覚症状はほとんどありません。40歳以上の日本人のうち20人に1人は緑内障です。その中で治療を受けているのはほんの1割で、残りの9割の方は自分が緑内障であることに気が付いていません。

### ★加齢黄斑変性～かればいおうはんへんせい～

**加齢黄斑変性とは？**  
加齢黄斑変性は黄斑におこる異常で、加齢に関係が深い病気です。高齢者の視覚障害の原因のひとつです。

**症状は？**  
初期の症状は見ようとする部分の直線がゆがむ、真中が黒く見えるなどです。病気が進むと、その程度がひどくなり視力も下がり、色もよくわからなくなります。その結果、「人の顔が見えない」、「読めない」、「書けない」状態になります。

### ★糖尿病性網膜症

**～とうにょうびょうせいもうまくしょう～**  
**糖尿病性網膜症とは？**  
糖尿病が原因で起きる病気です。高血糖の状態が続くと、目の網膜に広がっている毛細血管を詰まらせたり、血管の壁に負担をかけて眼底出血を起こしたりします。  
糖尿病で目に病気がある患者さんは、全糖尿病患者さんのうちの20%くらいと推測されています。

**症状は？**  
糖尿病網膜症は糖尿病発症後、数年から数十年もたって発病することがあります。初期には症状はあまりありませんが、網膜に出血がおこると、見える範囲が狭くなり物がかすんで見える、物がぼやけて見えるなどの症状が出ます。