

# 保健だより 1月号



伊万里実業高校定時制保健室

令和 8 年 1月14日発行

## あけましておめでとうございます

### ～何ごともウマくいきますように願いましょう～

2026年（令和8年）は十二支の「午（うま）年」であり、干支の組み合わせでは

60年に一度巡る「丙午（ひのえうま）」の年です。

イラスト：いらすとや

#### 今年 2026 年の丙午（うまどし）の特徴はどんなものでしょうか。

- 前進と行動力: まっすぐ前へ進む力強さから、事業発展や努力が実を結ぶ年、運気が上向く年とされます。
- 活力とエネルギー: 60年に一度巡る「丙午」は火の性質を持ち、強いエネルギーで道を切り開く、活気に満ちた年です。
- 縁起物: 幸運を運び、家族を守る動物として、健康や豊かさを願う縁起の良い存在です。

＜佐賀近辺の馬にちなんだ神社を紹介します。＞

○流鏑馬（やぶさめ）が有名な**武雄神社** ○縁起の良い「左馬（ひだりうま）」のお守りが人気の**祐徳稻荷神社**（鹿島市）

○「馬九行久守（うまくいくまもり）」が有名な**早馬神社**（※ここは福岡県） ○稻佐神社（白石町）や黒髪神社（武雄市）でも流鏑馬（やぶさめ）「うまんかけ」が行われる伝統があります。本物の「馬」に出会えますよー。





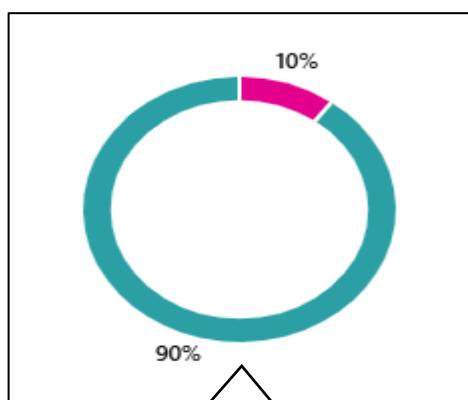
## 大リーグ大谷翔平選手の睡眠時間は

「10時間から12時間」って有名な話

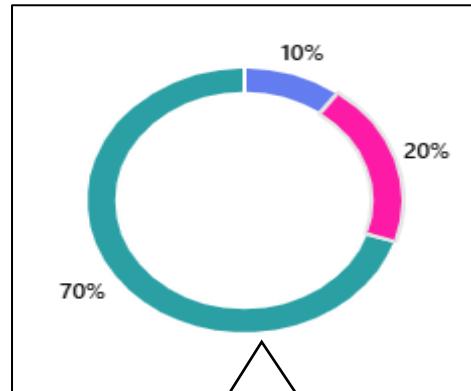
これには就寝の時間が含まれるそうですが、「しっかり睡眠を確保することがいいリカバリーにつながる」と睡眠を大事にしていることは大谷ファンならよく知られる話です。実際、睡眠には疲労回復だけでなく、「ストレス緩和」「エネルギーの保存」「免疫機能増加」「記憶の固定」などの役割があります。一方で睡眠不足や不眠は、がん発症率の増加、高血圧、糖尿病など生活習慣病、うつ病や肥満の誘因・増加、認知症の誘因など多くの病気と関連することが明らかとなっています。

そこで1月8日（開講日）のみなさんの「健康観察」による生活実態を見てみましょう。

★前夜 就寝時刻1時以降 **90%**



★朝ごはんを食べなかった**70%**



前の晩12時以降に寝たのは**10%**、  
1時以降に寝たのは**90%**。遅い…

アルバイトもあったはずですがちょっと夜更かししがち、睡眠時間は5~6時間ってとこかな……。

登校初日に、朝ごはんまたはパンを食べた人**10%**、ごはんまたはパン以外のものを食べた人**20%**、一番多い**70%**の人はまったく朝ごはんを食べていない人の割合です。健康づくりこれでいいのか……。

**自分の体のリカバリーしっかり考えよう！！**