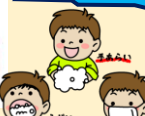


# 令和8年2月のしろくま薬局“壁新聞”

がんばれ！  
受験生



受験生にインフルエンザは大敵！！



インフルエンザ！



【予防対策】

- 手洗い ● うがい ● マスク
- インフルエンザ予防接種

【からだがゾクッとしたら…】

- 直ぐに「葛根湯」を飲む
- 温かくして寝る

葛根湯はゾクッとしたら  
早く飲むほど効果がいい！

➢直ぐ飲むように  
家で常備しておきましょう！

- 葛根湯は体を温める作用があります
- 液体の葛根湯は「お湯で割って」、顆粒は「お湯に溶かして」飲んでください
- お湯がない時は、口に含んで温めてから飲み込んでください

日本生活習慣予防協会HPより



毎年2月は“全国生活習慣病予防月間”です

主催：日本生活習慣予防協会

日本生活習慣予防協会  
が提唱する健康標語

『一無、二少、三多』

『一無』とは・無煙・禁煙のすすめ  
『二少』とは・少食・少酒のすすめ  
『三多』とは・多動・多休・多接の進め

☆多動➢今より10分多く体を動かそう！

☆多休➢しっかり休養～こころとかただのリフレッシュ！

☆多接➢多くの人、こと、物に接してイキイキした生活を！



2026年予防月間

テーマ「多動」➢➢



全国生活習慣病予防月間 2026

幸せは足元から

多く動いて健康を実感



あなたは大丈夫？

生活習慣病のリスクをチェック！

糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェック！下記の項目の内、あてはまるものに☑をいれてください。

■生活

- ☐ 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- ☐ 歯磨きは1日1回以下である
- ☐ タバコを吸う
- ☐ お酒は1回2本\*以上、かつ週5日以上飲む



2026年 飛び始め予想

スギ花粉 2025年12月2日発表



※北海道はシラカバ主体のため対象外 日本気象協会 tenki.jp

日本気象協会の「2026年春の花粉飛散予測」より

2026年のスギ花粉の飛散開始は、九州から東北で例年並みの2月上旬から3月中旬となるでしょう。

2月の気温は、ほぼ平年並みに推移する見通し。

春先には寒さの和らぐ日が現れ、スギ花粉は例年並みの時期に飛び始める見込みです。

スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めますので、花粉対策は早めに始めるとよいでしょう。

(春先=3月～5月：気象庁の定義)

JPS 葛根湯液



しろくま薬局のおすすめ

【効能・効果】  
感冒の初期、  
鼻かぜ、鼻炎  
頭痛、肩こり、  
筋肉痛、  
手や肩の痛み



葛根湯液はお湯で割って  
温かくして飲むと  
より効果的です



オンライン  
服薬指導

LINEだから  
職場でもOK

仕事 子育て 飲み会

01 LINE友だち追加

02 オンライン

03 お薬の配達

お薬の配達

お薬の配達

お薬の配達