

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!!

【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!

►直ぐ飲めるように
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

日本生活習慣病予防協会HPより

毎年2月は“全国生活習慣病予防月間”です

主催:日本生活習慣病予防協会

日本生活習慣病予防協会
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

日本生活習慣病予防協会HPより

2026年飛び始め予想

スギ花粉

2025年12月2日発表

2月上旬
2月中旬
2月下旬
3月上旬
3月中旬



※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OK

店舗でもOK



仕事

子育て

飲み会

01 LINE友だち追加

希望の店舗にLINE友だち追加

02 オンライン

平日午後になったら
ビデオ連絡で服薬指導

お薬に困ったお薬を
受け取るだけ

お手軽なサービスとしてお薬を貰う