



ひまわり通信第 3 号



【コーナー紹介】



= 「ここ大事(健康管理)」 = 「ここ大事(健康管理)」は、各シーズンに応じた健康管理情報を掲載しています。



→QR コードをスマホカメラで読み込むと、目的のページが視聴できます。

今月のトピックス

【耳寄り情報】

【健康管理】

大雪と暴風雪への事前対策

「うんち」からの SOS



昔懐かしい流行歌が歌詞付きの動画で掲載されています。1970~2000 年代の流行歌を集めました。

2026 年の冬は雪の影響が例年より早い時期から顕在化する可能性があります。とくに 2 月は“ラニーニャ現象発生時に近い状態”が続き、局地的な大雪リスクが高まるとみられています。自分たちでできる大雪対策をご紹介します。続きは下の QR コードから。

便は、私たちの体の中で起きていることを教えてくれる「健康のサイン」の一つです。特に、腸は体全体の健康を映し出す「鏡」ともいわれるほど、便の状態が健康状態や生活習慣の影響を受けやすい器官です。形状から大事な情報がわかります。続きは下の QR コードから



2

FEBRUARY

2026

(令和8年)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7