

きょうは
何の日?

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!

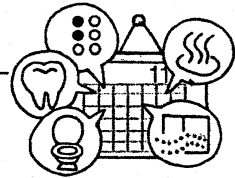
8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは?

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

衣替えは、いつ始まった?

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか?



- ① 石器時代
- ② 平安時代
- ③ 明治時代

答えは、②の平安時代。

衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。



ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。

都内公立中学・高校生のみなさんへ



市販薬オーバードーズ (OD) に関するアンケートにご協力ください



いま、若い世代の間で、市販薬(かぜ薬、せき止めなど)を大量に服用するオーバードーズ(OD)が問題となっています。今後、若い世代にささる効果的なメッセージを発信していくために、ぜひみなさんのご意見をお聞かせください。

アンケートはオンラインで回答でき、回答内容について個人が特定されることはありません。

アンケートについて

- オンラインで回答してください。右下の二次元コードから移動できます。
- 10分程度で回答できます(約20問)。
- 回答期限は、12月2日(金曜日)です。
- みなさんからのご意見は、東京都が検討している市販薬オーバードーズに関する施策を実施するに当たり、参考にさせていただきます。
- 若い世代にささる効果的なメッセージを発信していくため、ご協力をお願いします。



東京都福祉保健局
健康安全部薬務課

TEL: 03-5320-4504