

夏のマスク着用 熱中症のリスク上昇中！

☎ 保健センター ☎ 85-6900

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が長引き、体が暑さに慣れていなかったり、体力の低下を感じる方もいるかもしれません。また、長時間のマスク着用で熱がこもりやすい状況になっており、例年以上に熱中症の危険が高まっています。適切な予防で、暑い時期を上手に乗り越えましょう。

暑い中でマスク着用によって…



おかしいと思ったら、医療機関へ相談を！

目まい・頭痛・吐き気・倦怠感^{けんたい}などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることも。涼しい場所へ移動し、医療機関への相談も考えましょう。

熱中症を予防するために

▶ 暑さを避けましょう

暑い日は無理せず、エアコンを使いましょう。感染症予防のため、換気扇や窓開放で換気しながら、エアコンの温度設定を調整しましょう。



▶ 適宜マスクを外しましょう

気温や湿度の高い中でマスク着用は注意が必要です。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を取れる場合は、マスクを外しましょう。マスク着用時は負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人と距離を取り、適宜マスクを外して休憩しましょう。

▶ 喉が渇く前に、こまめに水分を補給

1日あたり1.2リットルが目安です。汗には塩分が含まれるため、大量の汗をかいたら、水分と一緒に塩分も取りましょう。市販の経口補水液は少量で効率よく塩分補給ができます。



▶ 日頃から健康管理を

日頃から体温測定をして健康チェックを。体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で静養しましょう。

▶ 暑さに備えた体づくり

比較的涼しい今の時期から無理のない範囲で適度に運動して、汗をかく練習をしましょう。水分補給を忘れずに、毎日30分程度行いましょう。



光化学スモッグに注意

☎ 環境対策課 ☎ 内線1413

光化学スモッグは、5月から9月の暑い時期に発生しやすくなります。発生した場合には、外出は極力避け、目や喉に刺激を感じたときは洗眼、うがいなどを行ってください。

◎県は光化学スモッグやPM2.5の情報をメール配信しています。詳しくはホームページをご覧ください。



茨城県
光化学スモッグ

植えてはいけない「ケシ」の発見にご協力を

☎ 竜ヶ崎保健所衛生課 ☎ 62-2163

ケシの仲間は春から色鮮やかで美しい花を咲かせ、観賞用として人気があります。しかし、ケシの仲間には法律で栽培が禁止されているものがあります。植えてはいけないケシを発見したときは、竜ヶ崎保健所までご連絡ください。

■ 違法なケシの例 (写真提供: 茨城県)

ケシ (ソムニフェルム種)

アツミゲシ (セティゲルム種)



茨城県
違法なケシ

多くのご支援ありがとうございました

ふるさと取手応援寄附金を活用しました

☎ 財政課 ☎ 内線1632

ふるさと取手の活力あるまちづくりを目指し市が始めた「ふるさと取手応援寄附金」に、市内外から多くの寄付をいただきました。令和元年度は1万4,085件、1億7,510万6,960円の寄付があり、4,780万1千円を活用しました。

▶ 未来を担う子どもたちの応援 3,600万9千円

保育所・小中学校・放課後子どもクラブの備品や給食センターの冷蔵庫の購入など

▶ 歴史・文化・芸術活動の振興 964万7千円

取手駅・藤代駅ギャラリーのスポットライト、とりでアートギャラリーの展示用パネルなどの購入、市民のうたや市紹介映像の制作など

▶ 地域の活性化 101万6千円

小堀の渡しおほりの渡船やレンタサイクル用のタンデム自転車の購入

▶ 公共施設の備品購入 72万8千円

戸頭公民館・六郷公民館・取手図書館・ふじしろ図書館・取手グリーンスポーツセンターの備品の購入

▶ 地域で支え合う健康・福祉のまちづくり 40万1千円

健康づくりキャラクター・とりかめくんの着ぐるみの制作



井野なないろ保育所備品



小堀の渡し・渡船



とりかめくん着ぐるみ

広報とりで

発行/取手市 編集/広報広聴課 〒302-8585取手市寺田5139
TEL 0297-74-2141 内線1141 FAX 0297-73-5995
ホームページ: <https://www.city.toride.ibaraki.jp/>
e-mail: info@city.toride.ibaraki.jp

ほどよく絶妙とりで

魅力ある市の施策や投稿情報などを紹介するシティプロモーションサイトです。皆さんからの投稿募集中!
<https://zetsumyocity.toride.ibaraki.jp/>



取手市の人口・世帯

人口	106,664人(-64)	※数字は6月
男性	52,601人(-29)	1日現在のもの
女性	54,063人(-35)	です(カッコ
世帯	48,860世帯(+4)	内は前月比)

広報とりでは以下の媒体でも配信しています



市ホームページ



イバラキキーブックス



マチイロ(アプリ)

市メールマガジン

広報とりでのほか、緊急・防災防犯情報、議会情報、市政情報やイベントなどを配信しています。登録・利用料は無料です。



広報とりでは、見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。