



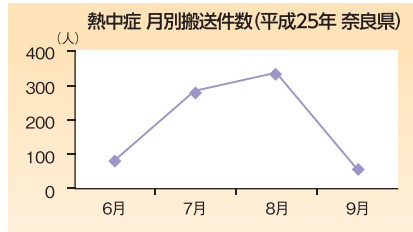
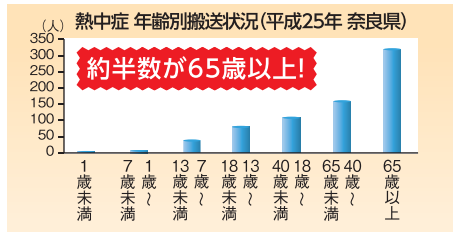
熱中症に用心!

奈良県では昨年、延べ700人以上が熱中症で搬送されています。

高齢者や乳幼児は、特に注意!

高齢者は、暑さやどの渴きに対する感覚が鈍くなりがちです。また若年者に比べて体内の水分量が少なく、発汗などの体温調節機能も低下します。

乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していません。また晴れた日には地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にさらされています。



どうしたら予防できますか?

熱中症予防の基本は、暑さを避けること、こまめに水分を補給することです。

外出時は涼しい服装で、また日傘や帽子も効果的です。

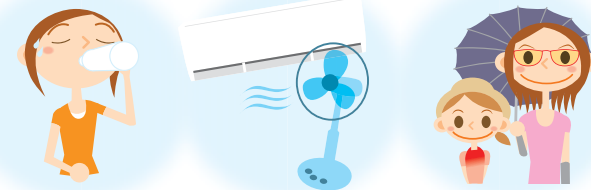
室内でも油断禁物!室内でも熱中症を発症し、救急搬送されるケースがあります。エアコンや扇風機などを上手に利用しましょう。

「のどが渴いた」と感じた時は、すでにかなりの水分不足!のどが渴く前、暑い所に出る前から水分を補給しておくことが大切です。

熱中症になった時は

- ① 涼しい場所へ移動させる
- ② 衣服を脱がせ身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

★意識がない、反応がおかしい、自分で水を飲めない、などの場合は、すぐに救急車を呼びましょう!



園県保健予防課 ☎0742-27-8612 FAX 0742-27-8262



◆奈良と中国 友好提携都市紹介

奈良市と揚州市

揚州市は、奈良時代に大陸文化を日本に伝え、唐招提寺を創建した、鑑真和尚の故郷です。この鑑真和尚のご縁により、平成14年から両市は友好的な交流を進めてきました。平成22年2月、友好代表団が揚州市を訪問し、「友好都市提携の覚書」を交わし、同年5月、友好都市提携の調印式が行われました。



平成22年7月 揚州市国際交流員による中国文化講義

奈良市と西安市



平成24年7月 都祁中学校での学校交流

西安市はかつて「長安」と呼ばれ、唐時代には日本から「遣唐使」が派遣され、大陸の先進文化が取り入れられました。その当時から深い絆で結ばれていた両市は、昭和49年2月に、奈良市からの提案で、友好都市提携が実現しました。両市の間では、スポーツ交流や教育交流、友好代表団の相互交流など、さまざまな分野で交流が続けられています。

橿原市と洛陽市

両市の交流は、藤原京を築いた遣唐使が、洛陽の都を訪問したことを縁に始まりました。橿原市が開催した博覧会「ロマンチックな藤原京'95」の開幕式に、当時の洛陽市長に臨席いただいたことで、行政間交流が深まりました。平成18年2月、橿原市制50周年を機に、友好都市の締結が行われ、行政や市民による相互訪問等の交流が行われています。



平成24年 洛陽市公式訪問団受け入れ

奈良 中国



園県観光プロモーション課 ☎0742-27-8553 FAX 0742-27-3510