

もあるので、未明などの冷え込む時間帯では防寒の面でも有用だということは覚えておくといよい。

また、インフルエンザについて言えば、せっかくウィルスをマスクで食い止めても、手指に付着したウィルスを直接口に入れたのでは意味がない。特に何かを食べたり飲んだりする前には意識して、会場外では除菌ウェットティッシュ類、会場内では手洗いを心がけるようにしよう。

こういった細かい自衛の積み重ねが、自分自身を守るのだ。

#### ●自衛グッズリスト

- ・除菌ウェットティッシュ
- ・ハンカチ／ハンドタオル
- ・のど飴類
- ・簡易マスク
- ・ポケットティッシュ
- ・ゴミ袋用のビニール袋

※コミケットの一日は長丁場なので、いずれも複数用意しておこう。



## 能動防御

マスクや手洗いはあくまで防衛策であり、最終的にものを言うのは自分自身の体力である。事前によく食べ、よく寝ておくことが一番なのは言うまでもないが、当日可能な限り気をつけたいのは、体温をできるだけ一定に保つということだ。コミケットという非日常の中にいると、つつい自分自身のコンディションというものに注意がいなくなってしまうが、身体を冷やさない、汗をかいたままにしないといった基本的なことを忘れずに、また、エネルギーや水分の補給を怠らずに、体温を保つことが基礎体力を維持することに繋がる。体温が大きく変動するときは大きなエネルギーを必要とすると同時に、変調をきたしやすくなるものなのだ（激しく活動した後などは、汗の働きもあって急激に体温が上がる。そのショックで動けなくなったり、活動のためのエネルギーを使い果たして突然歩くこともできないほどの虚脱感に襲われる、といったケースがある）。

そういった体力的な事だけではなく、例えば紫外線から肌や目を守る、靴擦れや捻挫から足を守る、寒さから身を守る、といった、直接的なダメージ源に対する防御も考えておく必要がある。

防寒と負傷を避けるためにスカート類を着ていく女性参加者はストッキングやタイツを着用する、踏まれた時に大怪我をし兼ねない爪先が露出したサンダル類は履かない、着替えを持って行くといった地味な努力、工夫も忘れずに。

更に、自分の体調や疲労の度合いを冷静に判断し、場合によっては予定を切り上げて早めに帰宅する判断を下すことも大切だ。”せっかく来たんだから…”と無理をした結果、会場内や帰宅途中で動けなくなるという事態は参加者として最低限避けたい。

#### ●自衛グッズリスト

- ・絆創膏や消毒液等の簡単な救急キット
- ・健康保険証／身分証明書／緊急連絡先メモ
- ・換えの下着（肌着）／靴下／タオル
- ・風邪薬／胃腸薬／鎮痛剤等の常備薬／生理用品
- ・カイロ（貼るタイプ／貼らないタイプ）
- ・携帯の予備バッテリー



## 緊急回避

それでも体調を崩した、気分が悪くなったという場合や、ケガをしてしまった場合には、速やかに連れや、1人の場合は腕章と帽子を身に着けたコミケット準備会のスタッフに申し出よう。もちろん同行者の様子や調子にも気を配り、少しでも様子がおかしいようなら絶対に無理をさせないようにしなくてはならない。時には自分の予定を切り上げてでも同行者を安全に帰宅させる判断を下すことも大切だ（歩くのも辛そう、といった様子ならまずは会場の救護室へ。荷物などが持ち切れないというような時も準備会スタッフに声をかけよう）。いくら気分が悪そうだったり、例え倒れてしまっても、慌ててその場で救急車を呼んだりしてはいけなない。必ず、先に準備会スタッフに連絡しよう（手近にスタッフが見当たらないければ周り参加者に頼んで連絡してもらって良い）。

また、会場内外の通路や壁際などでうずくまったり、しゃがみこんでいると、体調を崩しているのかと他の参加者に心配をかけるので、休憩はベンチでするか、そんなに疲れてしまったのなら早々に会場を出よう。

