

3：その他健康管理あれこれ

特に首周りは体温が奪われやすいのでマフラーやスカーフ、ショールなどを用意しておきたい。

また、足首も以外と体温が逃げていくポイントだ。厚手で長めの靴下やストッキング、タイツなどでしっかりカバーしておこう。

埃が多い中で声を出し続け、その上喉を守るためには、うがいをごまめにする、のど飴やスプレーなどを用意しておくといった自衛策が必要となる。

トイレに行きたくないために水分を控える方も多いだろうが、喉を乾燥させると風邪の原因にもなり、また水分を控えすぎるとエコノミークラス症候群などの危険もあるため、熱い飲み物を入れた携帯ポットを用意しておこう。

一気にたくさん飲まず、少しづつ口や喉を潤すように飲めばそれほどトイレの心配はない。

また、はちみつ、ショウガなどが含まれたものや、スープや葛湯などのようにとろみのあるものは身体を温める効果が高い。逆にカフェインの多いお茶類は利尿効果が大きく、さらにかえって喉を乾燥させることもあるのであまりオススメできない。

個人の嗜好はあるだろうが、ポットの中身は工夫のしどころなのだ。

オススメはただのよく沸騰させた熱いお湯。そしてプラスチックなどの小さなマグカップか使い捨ての紙コップ。これで別にティーパックやココア、カップスープなどを用意していけば、バリエーションに富んだティータイムが過ごせる。

頑張ればカップラーメンなどもいけるかもしれないし、おしぼりなどに染み込ませれば暖かく手が拭ける。

ただし、カップをひっくりかえして隣近所も巻き込んだ大惨事にならないよう、くれぐれも注意！

もちろん、そもそも身体にエネルギーが足りていないといくら外部から暖めても体温は維持できない。

きちんとした食事をとることが望ましいが、それが無理でも時々チョコレートやビスケットなどの甘いお菓子を食べるだけでも大分違ってくる。もちろん、甘い飲み物でもよい。

ちなみに、食事の際にきちんと水分補給もしたほうが、体温は効果的に上がるということは覚えておこう。

きちんと防寒をしているのにどうしても寒い場合は、とりあえず何かカロリーになるものを食べ、飲み物を一口。とはいえ、**アルコール類は飲用禁止！**

※会場内のコンビニなどではアルコール飲料の販売も行われていますが、コミケ会場内（＝コミケ開催中のビッグサイト及びその近隣）は禁酒です。外部で飲んでくることも含め、会場内にはアルコールを持ち込まないこと。

4：スペース内外に工夫と注意を！

風が正面から当たる配置の場合はチラシ類や薄い本は飛ばされる可能性があるためファイルなどにまとめておく必要がある。

また、砂埃などで本の表紙が汚れたり、痛むのを防ぐために夏の湿気対策同様、ビニールカバーをかけておく、埃取りのためのハンドモップ類を用意しておくといった対応策を。

特に売上のお札を飛ばしてバラ撒いてしまうようなことがないように、売上を入れる容器や袋などは簡単に飛ばない、しっかりしたものを用意しておくこと。

看板や棚なども風を受けて倒れる可能性があるものは避けよう。

自分のサークルの販売物やその設営時の展示方法などについては配置場所の風向きなども考慮して、よく事前に検討しておこう。

スペースによっては上着を脱ぐ場合も多いが、冬の上着は静電気のせいで埃を集めやすい。そのため、椅子の背もたれなどにかけておくこととあつというまに薄汚れてしまう。その上背後を誰かが通るたびに引っかけられたり裾や袖を踏まれたりでは、お気に入りの上着も台無しになってしまう。

ポケットに携帯電話や財布を入れたままにしておくこと紛失や盗難の危険も大きい。

脱いだ上着はまとめて畳んで紙袋などに入れ、机の下にしまうようにするとよい。

スペース裏に置かれている荷物を狙った置き引き事件も発生しているため、売上やカバンの中も含めた貴重品の管理をしっかり行い、不審者への注意など、近隣のサークルとも協力して防犯に努めよう。

