

## ■健康管理チェックシート■

コミケは過酷な場所だ。コンディションに不安がある状態で参加して倒れてしまったりすれば自分だけではなく周囲にも大きな迷惑をかけてしまうことになる。

コミケにも救護室はあるが、当然ながら完全な看護を受けられるわけではないため、会場で倒れると大変ツライ。折しもただでさえ体力的に負担の大きな夏のだ真ん中に3日間なのだ。当日までの体調管理をしっかり行い、不安がある場合は参加を見合わせることや、早く切り上げて帰宅することも時には必要だ。

他の参加者に迷惑をかけない、というコミケ参加者の絶対原則はこういったところでも守らねばならないのだ。以下のチェックシートで体調をチェックしてみよう。

Check!

### 前日まで編

- ここしばらくとても忙しかった
- 実は入稿したのが数日前……
- 正直体力に自信がない
- 夏バテ気味でイマイチ元気が出ない
- 最近よく眠れていない
- 貧血気味だ
- 食欲がない
- 何らかのコミケに影響しそうな持病がある
- 数日以内に体調不良で通院した
- 最近便秘気味だ
- 生理中だ
- 風邪気味だ
- なんだか分からないけどだるい
- 肌荒れやにきびが目立つ
- 最近10分以上屋外に居たことがない



#### ●チェック10個以上

残念ながら明日の参加は見合わせ、先に病院に行きましょう。



#### ○チェック5個以上

遅めに行き、早めに帰るようにしましょう。



#### ◎チェック5個以下

全く問題なし！ ただし04:30以前には行かないこと！

### 当日編

- 実はタベほとんどか全く寝ていない
- 朝食を摂っていない
- 昼食も摂っていない
- 非常に早く起きた
- 朝からずっと動き回っていた
- 今無性に喉が渴いている
- そう言えばトイレに行った記憶がない
- 膝や足が非常に痛い
- 頭が痛い、ぼおとする
- 気を抜くと意識が飛ぶ

#### ●チェック10個以上

会場内でも行列には並ばず、最低限の買物を終えて早急に帰宅しましょう。

#### ○チェック5個以上

帰宅ラッシュにかからないよう撤収時間を早め、まっすぐ家に帰りましょう。

#### ◎チェック5個以下

全く問題なし！ ただし閉会後はただちに会場を出しましょう。

最終日なら会場の撤収作業にご協力を!!

### 明日に向けて編

- 帰宅してしばらくは動けなかった
- 食欲がない
- 打ち上げに出て今はもう深夜（未明）だ
- 打ち上げに出てずいぶん飲んだ
- 日焼けで肌がヒリヒリする
- 足、腰、肩、背中、首が痛い
- 頭がガンガンと痛む、目がかすむ
- 体温が高く、皮膚が乾いている
- 喉が痛く、声が出ない
- 吐き気がする、むかむかする

#### ●チェック8個以上

明日の参加は見合わせ、よく休養しましょう。

#### ○チェック5個以上

十分に睡眠を取って、翌日の体調が良くなっていれば参加してもよいでしょう。

#### ◎チェック3個以下

全く問題なし！ お風呂に入って早めに休み、明日に備えましょう。