

ネイビーズアフロみながわです。今年も僕から、熱中症対策のお願いです！

少し長いですが、マンガキメンバーのプチ情報も入れているので、
ご来場予定の方は必ず読んでください！



【家を出るまで】

●朝食・昼食を必ず摂りましょう。前日から十分な睡眠を👉

→食事は塩分・水分の補給を兼ねています！必ず食べてきてください！

睡眠不足も熱中症リスクを高めます！

ちなみに、当日は屋台もたくさんあるので、ランチはそこで楽しむのもいいですよ！

フースーヤの田中ショータイムに、「お昼ごはんを牛丼買ってきて！」と
1万円札を渡しておつかいを頼んだんですが、およそ8000円のお釣りを
全額勝手に募金されたことがあります！



●通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服でお越しください👉

→色の濃い服は熱くなりやすいです。白や淡い色がおすすめ。

盆と正月のほしあられの衣装の色、いいですね！

ちなみに、彼のプロフィールの特技の欄には「早起き」と
書かれていますが、結構遅刻してます！



●持ち物チェック👉

→なるべくたくさんの水分(お茶より水が望ましい)、塩分タブレット等、帽子、
保冷グッズなどお忘れなく！

タチマチの胡内は、僕の主催ライブに出るときは衣装も持たず、
私服にサコッシュ一つで現れます。



【会場に着いたら】

●余裕を持った水分・塩分補給を👉

→「喉が渴いた！」と感じた時は、すでに脱水の初期症状！
15-20 分おきに必ず水分補給！声を出して笑ったり、おしゃべりするだけでも水分が失われてしまうものですので、特に注意しましょう。
ちなみに僕は、ぎょうぶの為国と街でバツリ会って5分ほどお話ししたんですが、彼はずっとイヤホンをしていました！



●帽子・タオルで「頭」を守る👉

→夕方でもまだまだ日差しがあります！
「頭」はとても熱くなりやすいので、守ってあげましょう。
ちなみに僕は、夜中の1時に後輩を飲みに誘ったとき、
「すみません！今から散髪行くんです！」と、かなり無理のある嘘で断られたことがあります！

●身体を冷やす👉

→保冷グッズで太い血管があるところ(首、脇、あしの付け根など)を冷やしましょう。
僕がおとしし出版した本をみんなに読んでほしくて何冊か楽屋に置いていたんですが、なぜか一冊だけ、冷凍庫に入れられていました。

●こまめな休憩👉

→会場内の移動も、一種の「運動」です。
日陰で上手に休憩しながら動きましょう。
ポチのこうたろうとお祭りに行った時に「歩き回ったらお腹空きますねー」と言われたので唐揚げを買ってあげました。
一口食べて、「まずっ！」と言いやがりました。



●お年寄り、お子さんには特に注意👉

→お年寄りは、ご自身で喉の渇きを感じにくいです。
お子さんは地面に近いので、暑くなりやすいです。同行者への配慮を忘れずに！
華山にこらすの小さい娘さんが楽屋に来てシールで遊んでいたのも、
「お兄ちゃんが、シール食べちゃうぞー！」と言ったら、無視されました。



皆様、少しでも体調の変化を感じたら、遠慮なく
お近くのスタッフへお申し出ください。
熱中症はとても怖いですが、必ず「防げる」症状です！
(気象庁 HP・厚生労働省 HP・環境省 HP を基に書きました。)

最後までお読みいただきありがとうございます。
皆様のご来場、心よりお待ちしております

