

救急箱チェックリスト

医療用品		備考
アイシング用品	瞬間冷却材（アイスパック）	※多めに用意(常時5個程度)
	冷却スプレー	
傷手当用品	絆創膏（例：バンドエイド）	
	カット綿、脱脂綿	
	メディカルテープ（粘着テープ）	
	無菌ガーゼ包帯	
	伸縮包帯	
	消毒液・スプレー	
	傷軟膏・消毒用クリーム	
	スキンケアパッド（例：セカンドスキン）	
	粘着性包帯（例：オプサイト）	
	ポケットティッシュ	
テーピング用品	ホワイトテープ	
	伸縮テープ	
	アンダーラップ	
	テーピングスプレー	
その他	三角帯	
	体温計	※合宿期間は複数個必要（コーチ貸出）
	爪切り	
	はさみ（先が鈍いもの）	
	ピンセット	
	携帯版シーネ（部位固定）	
	筆記用具	
	扇子	
	タオル	
	ビニール袋（アイシング、ゴミ袋）	