◆ その他

爪切り＊

手鏡＊

使い捨て目薬＊

ピンセット＊

コンタクトレンズ＊

日焼け止め＊

◆ 体調を崩したとき

体温計

経口補水液

吐瀉物処理セット

保温シート

塩分タブレット

◆ 歯が抜けたとき

ティースキーパー＊

◆ 脱臼や骨折など

固定具（段ボール／雑誌）

非伸縮性のテーピング

三角巾

伸縮性のテーピング

◆ 捻挫や打撲など

氷

弾性包帯

ビニール袋／氷嚢

ハサミ

使い捨て手袋

ティッシュ

絆創膏

防水フィルム＊

ガーゼ

綿棒

伸縮性のテーピング

◆ 擦り傷や鼻血など

◆ 用意すべきもの

EAP（エマージェンシーアクションプラン）

メモ帳

CRT（脳振盪を疑ったときのツール）

筆記用具

＊…必須ではないが、救急箱にあると便利なもの

使用期限があるものは、期限が切れていないか確認すること。