

救急箱の中身

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。

◆ 用意すべきもの

- | | |
|--|---|
| ☐ EAP（エマージェンシーアクションプラン） | ☐ CRT（脳振盪を疑ったときのツール） |
| ☐ メモ帳 | ☐ 筆記用具 |

◆ 擦り傷や鼻血など

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 使い捨て手袋 | ☐ ガーゼ |
| ☐ ティッシュ | ☐ 綿棒 |
| ☐ 絆創膏 | ☐ 伸縮性のテーピング |
| ☐ 防水フィルム * | |

◆ 捻挫や打撲など

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 氷 | ☐ ビニール袋／氷嚢 |
| ☐ 弾性包帯 | ☐ ハサミ |

◆ 脱臼や骨折など

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 固定具（段ボール／雑誌） | ☐ 三角巾 |
| ☐ 非伸縮性のテーピング | ☐ 伸縮性のテーピング |

◆ 歯が抜けたとき

- ☐ ティースキーパー *

◆ 体調を崩したとき

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 体温計 | ☐ 保温シート |
| ☐ 経口補水液 | ☐ 塩分タブレット |
| ☐ 吐瀉物処理セット | |

◆ その他

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 爪切り * | ☐ ピンセット * |
| ☐ 手鏡 * | ☐ コンタクトレンズ * |
| ☐ 使い捨て目薬 * | ☐ 日焼け止め * |

* …必須ではないが、救急箱にあると便利なもの