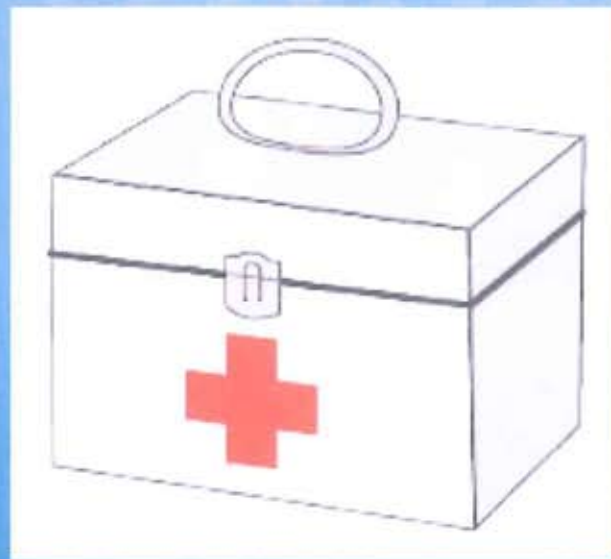


1 救急箱→入っているといいもの

- ✓ 滅菌ガーゼ
- ✓ 水（ボトル）
- ✓ サランラップ・ドレッシング材
- ✓ 傷絆創膏
- ✓ ワセリン
- ✓ 三角巾
- ✓ 包帯（数種類）
- ✓ テーピング用テープ
- ✓ はさみ
- ✓ 副子となるようなもの（割り箸、雑誌など）
- ✓ スポンジ、綿花
- ✓ 冷却材（氷嚢、コールドスプレー、冷シップ）
- ✓ タオル
- ✓ 医療機関連絡先



2 アイシング用に⇒クーラーボックスに氷とポリ袋、バケツなど