

VI. 資料

1. 救急箱の中身

(1) 外傷や打ち身等に備える外用薬

- ・殺菌・消毒薬：オキシドールなど
- ・救急ばんそうこう：使用頻度の高いものなので、何サイズかそろえておくとうい
- ・冷・温湿布：打ち身やねんざの応急手当てに
- ・虫刺され用軟膏：抗ヒスタミン薬を含むものも1本あるとうい

(2) 急な病気に備える内服薬

- ・胃腸薬・鎮痛薬・総合感冒薬・下痢止め・吐き気止め・抗炎症剤：一般的な薬は一通り備えておくとう安心
- ・処方薬：家族に持病がある場合、処方を受けている薬も備えておく

(3) その他の補助用品

- ・ガーゼ
- ・包帯
- ・三角巾
- ・綿棒
- ・ハサミ
- ・ピンセット
- ・とげぬき
- ・アイス枕：急な発熱に便利
- ・コールドスプレー：スポーツをする子供のいる家庭などに
- ・体温計
- ・使い捨てコンタクトレンズ

2. トレーナーバックの中身

- ・テーピング
- ・手袋
- ・ガーゼ
- ・ステリストリップ
- ・ノーズコットン
- ・エネルギー系ゼリー
- ・皮膚用の接着剤
- ・カイロ
- ・コールドスプレー
- ・ワセリン
- ・ポリ袋、ビニール袋
- ・包帯
- ・絆創膏
- ・外相消毒的（マキロンなど）
- ・三角巾・シーネ
- ・スクィーズボトル
- ・ハサミ
- ・氷嚢
- ・ラッピングフィルム
- ・サージカルテープ

- ・綿棒
- ・使い捨て目薬
- ・爪切り
- ・メモ帳&ペン
- ・保温シート
- ・トランシーバー
- ・ジップロック

3. 試合および合宿における準備

・ウォーミングアップ (場所、時間)

(1) 栃木県立スポーツ施設

施設名	所在地	連絡先 (電話番号)	備考
栃木県体育館	宇都宮市中戸祭 1-6-3		廃止
栃木県立県南体育館	小山市外城 371-1	0285-2 1-0021	メインアリーナ、サブアリーナ 剣道場、柔道場、トレーニング室 幼児体育室
栃木県立県北体育館	大田原市美原 3-2-62	0287-2 2-8012	メインアリーナ、サブアリーナ 武道場、トレーニング室、幼児体育室
栃木県立日光霧降アイスアリーナ	日光市所野 2854	0288-5 3-5881	屋内スケートリンク
栃木県グリーンスタジアム	宇都宮市清原工業団地 32	028-66 7-0962	サッカー・ラグビー場 (メイングラウンド、サブグラウンド)
栃木県立温水プール館	小山市外城 371-1	0285-2 2-4617	屋内温水プール (公認 50 メートル、25 メートルプール)
栃木県ライフル射撃場	宇都宮市新里町乙 1067	028-68 9-9715	第一射場 (50 メートル射場)、第二射場 (10 メートル射場)、第三射場 (100 メートル射場)