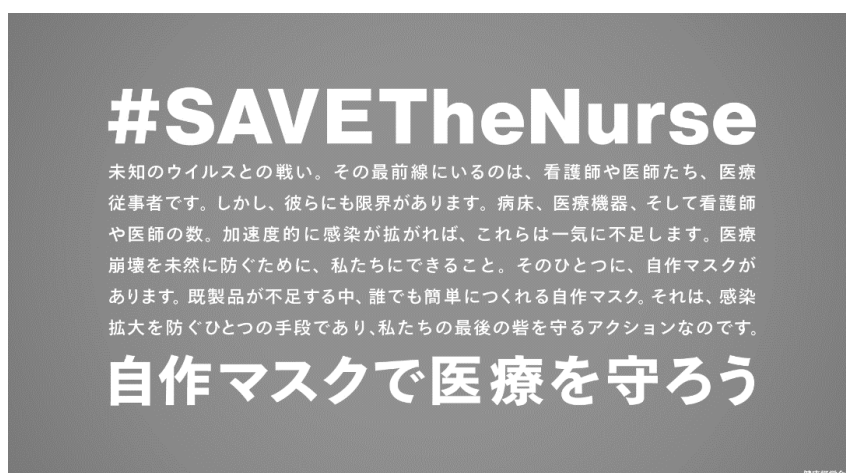


令和2年8月31日

## 「自作マスクで医療を守ろう #SAVETheNurse」について

公益財団法人埼玉県健康づくり事業団は健康経営会議主導で実施している自作マスクの啓発・推奨キャンペーン「自作マスクで医療を守ろう #SAVETheNurse」に賛同しています。



### キャンペーン趣旨

いま私たちは、世界中で未知のウイルスと戦っています。  
そして、その最前線にいるのは、看護師や医師たち、医療従事者や介護関係者です。  
しかし、彼らにも限界があります。病床、医療機器、そして医師や看護師の数。  
加速度的に感染が拡がれば、これらは一気に不足します。  
医療崩壊を未然に防ぐために、私たちにできること。そのひとつに、「自作マスク」があります。

既製品が不足する中、誰でも簡単につくれる自作マスク。  
それは、医療従事者の皆さんに優先的にマスクを届けることにもつながります。  
自作マスクは、私たちの「最後の砦」を守るための一つのアクションなのです。

経営の観点から、働く人の心身の健康を保つことを目指す健康経営会議では、  
前例のない新型コロナウイルスの感染拡大予防対策のひとつとして、  
自作マスクの啓発・推奨キャンペーン「自作マスクで医療を守ろう#SAVETheNurse」を開始  
いたします。

健康経営の志を共にする企業の皆さまには、ぜひ本キャンペーンにご賛同いただき、  
社員の皆さまへの啓発や对外発信のご協力をいただければ幸いです。

いままさに、働く人々の心身の健康が危機にさらされています。  
皆さまの職場環境を守り、また最前線の医療現場で働く人々を守る。  
私たちひとりひとりのアクションが、1日も早い収束につながることを願います。

2020年4月1日 健康経営会議実行委員会

本キャンペーン詳細：<http://www.kk-kaigi.com/archives/1169>

## ① 自作マスク作成方法

# ハンカチをつかった自作マスク

材料：ハンカチ1枚、ヘアゴム2個 所要時間：2分

1 まず、ハンカチを半分にします

2 もう一回ハンカチを折ります

3 さらに折って、8分の1の幅に

4 両側からヘアゴムを通す

5 ヘアゴムが中に入るように折る

6 顔を覆うようにして、完成

マスクについて

マスクは他人からの飛沫を防ぐ予防効果はあまり認められませんが、他人への飛沫感染を防ぐためには有効です。基本的な感染対策（人との距離をあげること／手洗いをしっかり行うこと）と組み合わせて着用してください。

健康経営会議

## ② スポーツ用自作マスク作成方法

スポーツ用 #SAVETheNurse

# 自作マスクの作り方

1 通気性のよいガーゼハンカチ等で30cm×30cmの大きさを推奨

2 鼻の部分が薄くなるように上から1/3まで折る

3 下から2/3の部分を、さらに1/3まで折る

4 左から中心に向けて1/2まで折る

5 右側も同様に、中心に向けて1/2まで折る

6 両端にゴムを通してスポーツ用マスクの完成！

スポーツ用自作マスク作成方法詳細：<http://www.kk-kaigi.com/archives/1529>