

Bij 'een gezonde leefomgeving' wordt meestal alleen gedacht aan het milieu buitenshuis. Nochtans is de lucht in een gebouw vaak meer verontreinigd dan de buitenlucht. Benauwde, warme, stoffige lokalen, beslagen ramen, onaangename geuren, ... Wie regelmatig in een school komt, herkent deze symptomen van een slechte kwaliteit van het binnenmilieu.

Hoofdpijn, irritaties van neus, keel en ogen en luchtweginfecties kunnen hiervan het gevolg zijn. Daarnaast heeft een slechte kwaliteit van het binnenmilieu ook negatieve effecten op de (leer)prestaties en de motivatie van leerlingen en leerkrachten.

Betere voorzieningen en technische aanpassingen kunnen een oplossing bieden voor het binnenmilieuprobleem. De meeste scholen hebben echter niet de financiële mogelijkheid om dergelijke maatregelen op korte termijn te nemen. Gelukkig kunnen scholen in veel gevallen ook ingrijpen door eenvoudige en goedkope maatregelen toe te passen op het gebied van ventilatie, inrichting, schoonmaak van klaslokalen, keuze van schoolmaterialen, ...

Werk met de tips in deze folder! Ze maken je klas en school gezonder!

## Zuurstof binnen, viezigheid buiten

Als kinderen of volwassenen samen in een lokaal zijn, krijgen ze na een tijd last van muffe geurtjes, vocht en onvoldoende frisse lucht. De kwaliteit van de binnenlucht neemt af. Voldoende ventileren en verluchten is daarom noodzakelijk. Dit is de enige manier om de kwaliteit van de binnenlucht in orde te houden. Zo zorg je voor afvoer van geurtjes, vocht, microben en schadelijke stoffen. Verse lucht in de klas is gezonder en aangenamer om te werken!

Zet overdag ventilatieroosters open of ramen op een kiertje. Verlucht de klas intensief tijdens de pauze door enkele minuten de ramen volledig te openen.



## Beestjes horen buiten

Soms worden huisdieren permanent in de klas gehouden. Deze diertjes hebben vaak een goede invloed op het welzijn van kinderen, maar ze houden ook een risico in voor allergische reacties. Het toenemende aantal gevallen van astma en allergische aandoeningen staat steeds meer in de kijker. Over de oorzaken van deze toename is nog niet alles geweten, maar huisdieren kunnen dit zeker mee beïnvloeden. Bovendien zorgen hokken, voer en nestmateriaal voor extra stof in het lokaal.



Dieren (cavia's, hamsters, vogels, ...) horen niet (voor lange duur) thuis in een klas. Vissen kunnen eventueel wel, als het water regelmatig wordt verversd.



## Afgestoft staat netjes

In huisstof vind je heel wat bacteriën, huisstofmijten, schimmels en andere allergieopwekkende deeltjes. Stof kan zich op allerlei plaatsen ophopen: in gordijnen, op spulletjes in open rekken of vensterbanken, in tapijten of stoffen meubelen, op planten, ...

Verwijder stof door regelmatig schoon te maken met nat of met microvezeldoekjes. Maak het makkelijk om je klas stofvrij te houden: kies voor gesloten kasten, maak vensterbanken regelmatig leeg en vermijd tapijten of stoffen meubelen in de klas. Gordijnen kan je het best regelmatig wassen of verwijderen als ze niet echt een functie hebben.

Werken aan een gezond binnenmilieu  
in je school en in je klas

# Geen vuiltje aan de lucht



## Gezond aan de slag

Lijmen, verven, stiften of andere materialen die gebruikt worden in de klas, kunnen schadelijke stoffen in de lucht verspreiden. Ze kunnen stoffen als oplosmiddelen bevatten. Ook poetsproducten kunnen allerlei stoffen verspreiden die tot geurhinder of andere gezondheidseffecten leiden. Het is dus belangrijk steeds het etiket op de verpakking na te lezen om de samenstelling te checken.

Kies voor geschikte, gezonde materialen tijdens de knutselles (zonder oplosmiddelen). Gebruik niet-schadelijke poetsmiddelen. Vermijd luchtverfrissers in je klas.



## Iedereen doet mee

De leerkracht speelt een belangrijke rol bij het optimaliseren van de kwaliteit van het binnenmilieu in de klas. Hij of zij bepaalt bijvoorbeeld zelf wanneer er een raam open moet. Wanneer je als school wilt werken aan een gezonder binnenmilieu, is het belangrijk dat iedereen op dezelfde lijn zit. In het schoolbeleid is er aandacht voor dit thema. Ouders worden ingelicht over acties.

### DE 5 TIPS

- Zuurstof binnen, viezigheid buiten
- Beestjes horen buiten
- Afgestoft staat netjes
- Gezond aan de slag
- Iedereen doet mee

- > Wil je meer weten over het binnenmilieu in je klas en de gevolgen voor leerlingen en leerkrachten?
- > Wil je als school of leerkracht werken aan een gezondere klasomgeving?



Kijk dan op [www.lekkerfris.be](http://www.lekkerfris.be)



Deze campagne is een realisatie van OCL vzw en Afdeling Toezicht Volksgezondheid