



Binnenmilieu

Frissen lucht in school en in huis

Op school is er steeds meer aandacht voor het binnenmilieu: is er genoeg frisse lucht? Is het er niet te stoffig? Is er niet teveel lawaai? Of te weinig daglicht? Klimaatverandering kan leiden tot hogere temperaturen. Het isoleren van gebouwen om energie te besparen, kan de temperatuur binnen nog meer verhogen en de luchtverversing verminderen. Extra aandacht voor het binnenmilieu is belangrijk voor uw kind.

Welk effect heeft frisse lucht?

Schone en niet te warme lucht in de klas kan zorgen voor:

- beter leren: meer aandacht, meer tempo, minder fouten
- minder stress, minder moe, minder hoofdpijn
- minder luchtweginfecties, minder astma
- minder ziekenhuisopnames door zulke problemen van de luchtwegen
- minder schoolverzuim van leerlingen
- minder ziekte-dagen van leerkrachten

Hoe te zorgen voor frisse lucht?

Voor schoolgebouwen gelden de volgende tips:

- in elk vertrek ramen of roosters open zetten
- liever niet 1 grote opening, maar zoveel mogelijk ramen een klein beetje openzetten
- aanbrengen middelen om ramen en roosters in veel verschillende standen open te kunnen zetten
- zonodig ramen of roosters aanpassen zodat ze 's nachts een beetje open kunnen blijven staan
- openingen voor ventilatie niet afdekken met zonwering; zonodig de zonwering aanpassen
- CO₂-meetapparaat gebruiken om ventilatie te verbeteren
- indien mechanische ventilatie aanwezig is:
 - de mechanische ventilatie in hoogste stand zetten
 - de luchtstroom regelmatig controleren
 - de luchttoevoer zeer regelmatig schoonmaken (b.v. iedere maand)
 - maatregelen nemen als het systeem storend geluid maakt
 - roosters continu (dag en nacht) open laten staan

Veel van deze punten zijn ook in woningen nuttig. Vuistregels zijn daar:

- als er mechanische ventilatie is: zet hem altijd op stand 2 wanneer er iemand binnen is;
- als er geen mechanische ventilatie is: ventileer via ramen of roosters in meer dan 1 gevel.



Er bestaan veel onjuiste verhalen over frisse lucht

FABELTJE 1 “Tocht en kou maken je ziek”

Veel mensen weten zeker dat tocht en koude lucht ongezond zijn. Dat is niet waar. Van tocht of koude lucht krijg je geen verkoudheid of longontsteking. Tocht is niet meer dan afkoeling van de huid. Dit kan onaangenaam zijn, maar het kan op zich geen kwaad. Teveel afkoeling kan wel leiden tot koude spieren. In het ergste geval zijn die spieren daarna een paar dagen wat stijf. Van koude lucht kun je onderkoeld raken, maar dan moet je wel langdurig in die koude lucht afkoelen. Even naar buiten gaan zonder jas is dus niet ongezond. En een voelbare luchtstroom in huis is geen goede reden om ramen en roosters te sluiten. Trek liever warme kleren aan. Frisse lucht is juist goed voor de gezondheid.

FABELTJE 2: “Je moet de slaapkamer luchten”

Sommige mensen houden vast aan de gewoonte om 's ochtends een tijd lang de slaapkamer te luchten met ramen wijd open. Maar als de slaapkamer na het opstaan niet fris is, dan was er tijdens het slapen niet genoeg ventilatie. Dan is het goed om de volgende nachten meer ramen of roosters open te zetten. Soms levert dat nog steeds niet genoeg frisse lucht op. Dan is het verstandig 's nachts ook de deuren naar de gang open te zetten evenals de ramen of roosters in andere kamers. Zo kan de ventilatie door de kamers heen trekken. Luchten is dan 's ochtends niet meer nodig. Het is wel goed om elke dag het beddengoed open te slaan of langdurig uit hangen, zeker voor mensen met een allergie voor huisstofmijt.

FABELTJE 3 “Een luchtbevochtiger helpt tegen droge lucht”

Sommige mensen gebruiken apparaten die vocht in de lucht brengen. Maar de meeste klachten over droge lucht komen door teveel stof in de lucht en dus niet door het vochtgehalte. Schone, droge lucht geeft zelden klachten. Bij een gevoel van droge ogen is het beter om goed te ventileren en het huis schoon (stofvrij) te houden. Luchtbevochtigers kunnen zelfs de lucht vervuilen als ze niet dagelijks van binnen worden schoon gemaakt.

FABELTJE 4 “Een luchtreiniger zuivert de lucht”

Er zijn allerlei producten te koop die de lucht zouden zuiveren, maar het effect daarvan is gering of zelfs ongunstig. Kaarsen en geurstoffen produceren fijnstof en aldehyde. Dat is slecht voor longen, bloedvaten en slijmvliezen. Apparaten die ionen of een plasma maken, kunnen ook ozon verspreiden. Ozon is slecht voor luchtwegen en slijmvliezen van ogen, neus en keel. Bovendien maken apparaten de ventilatie niet overbodig, want er moet toch verse lucht binnen komen. Buitenlucht naar binnen laten, is goedkoper en gezonder.

FABELTJE 5 “Een goede geiser zonder afvoer kan geen kwaad”

Installateurs en verhuurders zeggen nog vaak dat een geiser zonder afvoer OK is. Maar zelfs een goed onderhouden geiser produceert meer uitlaatgassen dan een open raam kan afvoeren. De uitlaatgassen zijn ongezond, ook als er weinig koolmonoxide (“kolendamp”) in zit. Afvoerloze geisers moeten daarom zo snel mogelijk worden vervangen. Zelfs geisers met een afvoer zijn gevaarlijk als ze lucht uit huis gebruiken om te branden. Dat geldt ook voor kachels en CV-ketels die lucht uit huis gebruiken, zeker in combinatie met mechanische afzuiging van lucht in de badkamer, wc en keuken. De afzuiging kan de uitlaatgassen naar binnen trekken.

Meer weten?

Wij hopen dat u voorgaande informatie met interesse hebt gelezen. Als u vragen heeft over het binnenmilieu op de school van uw kind kunt u natuurlijk terecht bij de leraren of directie.

- Rijksoverheid, milieu en gezondheid: www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/milieu-en-gezondheid
- RIVM, dossier binnenmilieu: www.rivm.nl/milieuportaal/dossier/binnenmilieu/
- Senter Novem, frisse scholen: www.senternovem.nl/frissescholen/index.asp
- Natuur en Milieu educatie: www.nme.nl
- Energieke scholen: www.energiekescholen.nl
- MilieuCentraal: www.milieucentraal.nl (zoekwoord ventileren)
- Nationaalkompas, thema binnenmilieu: www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/milieu/binnenmilieu/

