



## Terveelliset koulut—Hyväkuntoiseen elämään!

Tutkijaryhmä on tutkinut koulusi sisäilman laatua, ja jopa luokkahuoneesi ilman laatua. Tutkijaryhmä kuuluu projektiin SINPHONIE, joka on lyhenne sanoista "Schools Indoor Pollution and Health: Observatory Network in Europe". Asiantuntijat vierailivat luokkahuoneessasi ja he mittasivat ilman hiilidioksidia- ja muiden kaasujen pitoisuudet sekä pölyn määrän.

Asiantuntijat tutkivat myös lasten terveyttä monissa eri maissa. Opettajilta kysyttiin kouluihin liittyviä kysymyksiä, ja vanhemmilta kotia ja perhesairauksia koskevia kysymyksiä. Joissakin luokkahuoneissa lääkärit mittasivat lasten keuhkojen tilavuuden erityisen välineen avulla. Keuhkojen terveys voidaan arvioida mittaamalla yhden henkäyksen aikana sisäänhengitetyn ilman määrää. Asiantuntijat tutkivat myös huonon luokkahuoneen tuuletuksen vaikutukset hengityskykyyn.

### PUHTAAN ILMAN VAIKUTUKSET

Ulko- ja sisäilman puhtaus on tärkeää. Sisäilmaa voidaan parantaa käyttämällä päästöttömiä tuotteita, siivoamalla ja tuuletamalla ympäristöä hyvin. Luokkahuoneen ilman on oltava puhdasta eikä se saa olla liian lämmintä, jotta oppisit paremmin, keskittymiskykyisi olisi parempi, suorittaisit tehtävät nopeammin ja tekisit vähemmän virheitä. Puhtaampi sisäilma tarkoittaa, että:

- lapset ja opettajat ovat vähemmän stressaantuneita ja väsyneitä, ja heillä esiintyy vähemmän päänsärkyä
- astmaa esiintyy lapsilla vähemmän
- lapsien hengitystietulehdusten aiheuttamat lääkärikäynnit vähenevät
- lapsien poissaoloja on vähemmän sairauksien vuoksi
- opettajien poissaoloja on vähemmän sairauksien vuoksi.



Puhdas ilma

Puhtaat luokahuoneet

Alhaisen  
päästötason maalit

Eco-merkkiset tuotteet

Terveet rakennukset

## TÄRKEIMMÄT VINKIT

Koulusi on terveellisempi paikka, jos se on puhdas ja siisti. Voit ystäviesi kanssa parantaa sisätilan hygieniää auttamalla pitämään luokahuoneen puhtana, varmistamalla hyvän tuuletuksen ja välttämällä tupakointia.

- Hyvän tuuletuksen on todettu vähentävän sisäilman hiilidioksidipitoisuutta, jolloin pystyt ajattelemaan selkeämmin ja opiskелеmaan paremmin. Hyvä tuuletus vähentää myös sisäilman epäpuhtauksia.
- Koulun on kiinnitettävä huomiota käytettyihin puhdistustuotteisiin ja etsiä vaihtoehtoja myrkyllisille torjunta-aineille ja puhdistusaineille. Saatavilla on monia ympäristöystävällisiä puhdistustuotteita.
- Käytä kemikaaleja varoen. Älä jätä liimaa ja maalipurkkeja auki, kun olet lopettanut niiden käytön.
- Koulusi tulee edistää auringon kannalta turvallista käyttäytymistä rohkaisemalla lapsia suojautumaan auringolta, käyttämään aurinkorasvaa leikkiessä ulkona aurinkoisina päivinä, sekä välttämään keskipäivän aurinkoa haitallisten UV-säteiden välttämiseksi.

## HENKÄYS PUHDASTA ILMAA

Miten puhdas koulurakennuksesi ilma on? Lue vasemmalla olevat vinkit ja tarkista, miten voit päivittäin saavuttaa puhtaamman ilman luokahuoneeseesi!

- Avaa luokahuoneiden ikkunat välitunnin aikana.
- Avaa useita ikkunoita vähän sen sijaan, että avaisit yhden ikkunan kokonaan auki.
- Älä tuki tuuletusaukkoja.
- Jos luokahuoneesi ilma on tunkkaista, pyydä opettajaa avaamaan ikkunat oppitunnin aikana.

## YHTEYSTIEDOT

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ● Ympäristöterveyden osasto ● PO Box 95  
70701 Kuopio ● Suomi ● Tel.: 029 524 6447; 029 524 6364 ● Fax: 029 524 6497  
Email: kati.jarvi@thl.fi tai anne.hyvarinen@thl.fi

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)