



MISTÄ SISÄILMASTA OIREILUSSA ON KYSE?

TUKIMATERIAALI YLÄKOULUIKÄISEN KANSSA KESKUSTELUUN

Huono sisäilma puhuttaa monissa kouluissa. Tähän tukimateriaaliin on koottu tietoa huonon sisäilman syistä ja siitä, millaisia oireita se voi aiheuttaa ja mitä silloin voi tehdä. Materiaali on suunniteltu erityisesti 13-16-vuotiaiden koululaisten kanssa käytävään keskusteluun. Keskustelua ohjaa lapsen vanhempi, opettaja tai muu aikuinen.

1 MILLAINEN ON HYVÄ JA MILLAINEN ON HUONO SISÄILMA?

- Hyvä sisäilma ei haise ja se tuntuu raikkaalta.
- Huono sisäilma voi haista pahalle tai tuntua tunkkaiselta.

Siihen, onko sisäilma hyvää tai huonoa, vaikuttaa moni asia.

Syynä voivat olla esimerkiksi:

- Rakennuksen ilmanvaihto-ongelmat. Huonosti toimiva ilmanvaihto voi aiheuttaa tunkkaisuutta ja hajuja.
- Rakennuksessa oleva home- tai kosteusvaurio.
- Materiaalipäästöt, kuten VOC-yhdisteet. Ne huomataan usein uusista kalusteista lähtevinä hajuina. Materiaalipäästöjä haihtuu ilmaan esimerkiksi uudesta vaatteesta, vastamaalattusta seinästä tai vaikka lattiapäälysteistä.

2 MILLÄ TAVALLA HUONO SISÄILMA VOI VAIKUTTAA IHMISEN VOINTIIN?

Huono sisäilma voi aiheuttaa seuraavia oireita:

- Silmien kutina, punoitus, hiekantunne silmissä.
- Nuha, tukkoinen nenä, käheä ääni, yskä.
- Päänsärky, väsymys, keskittymisen vaikeus.

Joillekin voi tulla muitakin oireita, kuten lämmönnousua, huimausta, särkyjä, ihottumia, erilaisia vatsaoireita tai tavallista enemmän poskiontelo- ja korvatulehduksia. Jotkut voivat sairastua astmaan.

Ihmiset ovat erilaisia, joillakin huono sisäilma vaikuttaa herkemmin omaan vointiin kuin toisilla.

- Astmaa tai muuta hengityssairautta sairastavat saattavat oireilla muita herkemmin huonolle sisäilmalle.
- Aina ei saada selville syytä, miksi joku ei oireile ollenkaan tai miksi joku toinen oireilee enemmän kuin toinen.

On hyvä muistaa, etteivät kaikki oireet aina johdu huonosta sisäilmasta. Oireilun syynä voi olla jokin muukin asia, kuten flunssa tai vähäinen yöuni.

- Jos sinulla on joitakin edellä mainittuja oireita tai muuten huonovointisuutta, puhu asiasta aina vanhempiesi tai huoltajiesi kanssa.
- Oireiden kirjaaminen muistiin voi auttaa niiden syyn selvittämisessä. Voit kysyä oirepäiväkirjaa koulu-terveydenhuollosta tai kirjata tietoa ylös itse kotona, yhdessä vanhempiesi tai huoltajiesi kanssa.

3 MITÄ VOIT TEHDÄ, JOS HUOMAAT, ETTÄ KOULUSSA ON HUONO SISÄILMA?

Koulun kuuluu olla kaikille hyvä paikka olla ja oppia.

Joskus koulussa olevien sisäilmaongelmien syntysyihin on vaikea päästä kiinni. Ongelmien selvittäminen voi olla hidasta ja vaikeaa.

- Jos huomaat, että koulussasi on huono sisäilma, kerro siitä rehtorille, opettajalle tai koulu-terveydenhoitajalle.



4 MITÄ VOIT TEHDÄ, JOS KOULUSSA TULEE HUONO OLO?

On tärkeää, että kerrot aina opettajalle tai kouluterveydenhoitajalle, jos sinulle tulee huono olo koulussa.

- Sinun ei tarvitse tietää, mistä huono olo johtuu. Riittää, että kerrot siitä.
- Kysy neuvoa ja apua rohkeasti.
 - Mene opettajan tai kouluterveydenhoitajan luokse ja sano, että ”minulla on tärkeää asiaa”.
 - Jos aikuinen, jolle kerrot asiasta, on kiireinen tai ei kuuntele, niin puhu jollekin toiselle luotettavalle aikuiselle koulussa.
 - Muista, että voinnistasi kertominen on tärkeä asia. Sinulla on lupa kysyä ja saada apua aikuisilta.
- Kun pääset juttelemaan opettajan tai kouluterveydenhoitajan kanssa,
 - kerro millainen vointisi on ja miltä sinusta tuntuu.
 - kerro samalla, jos huono oloa on tullut ennenkin ja sitä tulee aina tiettyssä paikassa tai tilanteessa. Näin aikuiset tietävät paremmin, kuinka toimia.
 - kerro myös, jos olet huomannut, että vointisi pahenee tai helpottuu lomien aikana. Se voi auttaa aikuisia selvittämään asiaa.
- Jos joudut poistumaan luokasta huonon voinnin vuoksi, kerro syy aina opettajalle.
- Kerro asiasta aina vanhemillesi tai huoltajillesi.
- Voit myös jutella asiasta kavereittesi, sisaruskesi tai tukioppilaiden kanssa.

5 MITEN VOIT AUTTAA ITSEÄSI TAI KAVERIA?

Kannattaa tehdä asioita, joista tulee sinulle hyvä olo.

- Mieti, mitkä asiat tuottavat sinulle iloa ja joita pystyt nyt tekemään.
- Tee mahdollisimman paljon sellaisia asioita, joista sinulle tulee hyvä olo.
- Kun ihminen pääsee olemaan raikkaassa ja puhtaassa ilmassa, usein oireetkin helpottavat. Ja silloin on taas helpompi olla ja nähdä kavereita.

Erilaiset hajusteet ja muut kemikaalit aiheuttavat joillekin ihmisille huonoa oloa tai pahentavat sitä. Vähentämällä hajustettujen tuotteiden käyttöä, voit helpottaa heidän oloaan.

- Voit kysyä kotona, voiko esimerkiksi shampoon, suihkugeelin, kosteusvoiteen tai deodorantin vaihtaa tuoksuttomiin vaihtoehtoihin.
- Pyykinpesussa voi siirtyä käyttämään hajusteettomia pyykinpesuaineita ja huuhteluaineita.

Sisäilmasta oireilevan kaverin huomioiminen on tärkeää.

- Ulkoilkaa yhdessä raittiissa ilmassa välitunneilla ja vapaapäivinä.
- Olkaa kekseliäitä ja tavatkaa sellaisissa paikoissa, joissa on hyvä olla.
- Kysykää lisää vinkkejä vanhemmilta ja opettajilta.

Joskus käy niin, että kaveri joutuu käymään koulua kotoa käsin tai vaihtamaan koulua.

- On hyvä pitää yhteyttä, jotta tuttu porukka säilyy. Tavatkaa ulkona, kotona tai yhteisissä harrastuksissa.
- On harmillista joutua vaihtamaan koulua tai opiskeluryhmää. Uuden koulun oppilaat voivat tehdä siitä vähän mukavampaa, kun ottavat ystävällisesti vastaan.
- Koulussa on luultavasti tukioppilaita. Heitäkin voi pyytää tutustuttamaan uuteen kouluun.
- Jos omaan kouluunne tulee uusi oppilas, joka vaihtaa koulua, ottakaa hänet mukaan porukkaan. Tutustuttakaa kouluun ja muihin oppilaisiin.

Tukimateriaali on laadittu Hengitysliiton, Homepakolaisten ja Vanhempainliiton yhteisessä Ratkaistaan yhdessä! -hankkeessa, jonka tavoitteena on koulujen sisäilmasta oireilevien lasten ja heidän perheidensä auttaminen. Materiaali on tehty yhteistyössä lastenlääkäri Tiina Tuomelan ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa. Hengitysliitto 2019.

