

## Een goede handhygiëne op school?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat handhygiëne een belangrijke rol speelt bij het tegenhouden van infectieziekten. Handen die niet goed gewassen zijn kunnen ziekten verspreiden zoals verkoudheden, griep, diarree, maar ook longontsteking en geelzucht. Daarenboven zorgt een goede handhygiëne er ook voor dat we minder ongezonde stoffen zoals lood en cadmium uit ons leefmilieu opnemen in ons lichaam.

De handen vaker wassen is een eerste stap vooruit, maar het is nog belangrijker om de handen op de juiste momenten en goed te wassen. Handige Hans, een speciaal voor de kinderen gecreëerd personage, legt hen uit “wanneer” en “hoe” ze hun handen moeten wassen. Hij zorgt er ook voor dat dit op een leuke manier kan gebeuren.

Wetenschappelijk onderzoek heeft ook aangetoond dat het resultaat het grootst is als handwaseducatie gecombineerd wordt met het gebruik van gewone, liefst vloeibare, zeep (speciale, desinfecterende zeep is hiervoor niet beter).

In de eerste plaats is dit een opdracht voor de ouders, maar ook de scholen spelen hierbij zeker en vast een rol.

We willen jullie hierbij graag een handje toesteken met aanbevelingen en praktische tips!

### Aanbevelingen voor toiletten en toiletgebruik

De school voorziet in gepaste toiletfaciliteiten voor jongens en meisjes, kleuters en lagere schoolkinderen, en voor kinderen met een handicap.

Plassen is een kwestie van ontspannen. Zittend plassen met de voeten goed gesteund is een uitstekende uitgangspositie om te ontspannen. Daarom is het van belang dat de toiletten een aangepaste hoogte hebben of dat er een opstapje en verkleinring wordt voorzien. Ook jongens worden aangeraden zittend te plassen. Staand plassen zet immers teveel druk op plasbuis en de blaas. Daarbij sproeit men zichzelf vol met micro-druppeltjes urine en heeft de neiging om te drukken. Privacy en rust in de toiletruimten creëren de ideale situatie om op zijn gemak zijn plasje kwijt te kunnen.

Wat het aantal toiletten betreft voor leerlingen vindt men richtlijnen in het ARAB. Belangrijk is het vooral dat elk kind in de speeltijd voldoende tijd heeft om rustig en zittend naar het toilet te gaan. Een kind dat voldoende drinkt, moet minstens 5 à 6 maal per dag naar het toilet. Een kind met een kleine blaas (ongeveer 10 % van de kinderen jonger dan 12 jaar) moet frequenter naar het toilet, gemiddeld 10 keer. Een school met 200 leerlingen zou optimaal 20 toiletten moeten hebben om iedereen te laten plassen tijdens de speeltijd. Gespreide speeltijden kunnen de capaciteit van de bestaande infrastructuur verhogen.

### Tips voor de leerkrachten en / of de schooldirectie:

Denk er aan dat kinderen hun plasgedrag nog moeten aanleren en dat hun blaas nog in ontwikkeling is. Het is daarom belangrijk dat ze hun plasje niet te lang moeten ophouden en dat ze ook tussendoor naar het toilet kunnen gaan.

Zorg voor vaste plasmomenten en zie erop toe dat er op elk toilet toiletpapier is. Zorg er samen met de kleuters voor dat de sanitaire ruimtes ook na de poetsbeurten net en hygiënisch blijven. Vuile toiletten of de idee dat toiletten vuil zijn, doen kinderen hun plas ophouden tot thuis. Vergeet na het plasmoment niet de handjes te wassen.

Je kunt dit samen met de kleuters doen door een “handjesoppasser van de dag” aan te duiden ([link](#)).

### Aanbevelingen voor wasbakken, handen wassen en afdrogen

Dagelijkse hygiëne maakt een verschil. Wie regelmatig zijn handen wast, heeft veel minder ziektekiemen op zijn handen dan diegene die maar af en toe de zeep ter hand neemt. Vooral kinderen zijn gevoelig voor infecties. Daarom is het belangrijk dat ze goede gewoontes aanleren.

Wat is er hiervoor nodig?

Voorzie in de school voldoende wasbakjes op hun hoogte zijn of zorg ervoor dat er een veilig opstapje is. Sluit de wasbakjes niet af buiten de speeltijd.

Het is beter om vloeibare zeep te gebruiken. Een harde natte zeepblok kan een bron zijn van ziektekiemen. Antibacteriële zeep is niet beter dan gewone zeep.

Voorzie handdoeken voor eenmalig gebruik want gemeenschappelijke handdoeken zijn een doorgafluit van ziektekiemen. Meestal zijn papieren handdoeken de eenvoudigste oplossing. Ook een handdoekrol (stof of papier) kan als deze goed functioneert. Een blaassysteem is minder goed dan doekjes omdat doekjes door het wrijven nog overgebleven vuil wegnemen.

Tips voor leerkrachten en / of schooldirectie:

Samen met Handige kunnen jullie de kleuters leren wanneer en hoe ze hun handjes moeten wassen ([link](#)). Handige Hans heeft gezorgd voor stappenkaartjes, muurkaartjes, een memoryspel, inkleurtekeningen enz.

Voorzie net zoals na ieder toiletgebruik ook vóór elke maaltijd een vast handwasmoment.

Ook hier kan de "handjesoppasser van de dag" erop toezien dat elk kind zijn handjes juist wast en dat er niet geknoeid wordt met water, zeep of papier.

Vergeet ook niet de kinderen te belonen als ze hun handjes goed hebben gewassen ([link naar fiche](#)).