



## 講義 #11

# 寬闊的空間和空氣的質量

用最經濟的方法而得到較大的空間就是室外！兒童應該每天都在室外活動，除非天氣十分惡劣或有空氣污染的情況發生。室外活動是健康的：有寬闊的空間來減少感染的機會，有不同的發展機會，和均衡兒童對遊戲和遵守規矩的認識。一些特別有精力的兒童需要大量的室外活動。考慮下列使用空間的提議：

- 不要把玩具和設備集中放在小的地方。
- 每張小床至少離開3英尺。小孩睡覺時是頭對腳的方式。這樣可以使空氣自由流通，而小孩呼吸時不用面對著對方。
- 如果可能，在室外提供一個有遮掩的地方以防下雨和下雪。
- 儘量把小孩帶到室外，特別是冬天當室內太多人，太熱和呼吸類疾病發病的高峰期。

建立一個地方可把嬰兒，幼童和學前班的兒童分開。這樣會有很多好處。這樣還可以防止感染性疾病的傳播。(許多疾病是由穿尿布的小孩傳播的。)

### 維持室內的通風

適當的通風、濕度、和溫度控制可以提高每個人的抵抗力和他們病愈後的恢復能力。在冬季、乾燥、熱的暖氣可以把皮膚和粘膜乾燥。在夏天，炎熱和潮濕的空氣令到兒童的體溫不能下降而形成體溫過高。所以，注意你週圍的空氣，嘗試做下列措施：

- 盡可能把溫度調節在68至85度之間。
- 每天都要把每個房間的窗戶打開來讓空氣流通，甚至在冬天（除了有中央或大樓空氣調節）。窗戶必須有遮欄，不要打開多過 4 英尺以防小孩掉出去。
- 在十分炎熱的天氣，多喝水和洗澡以防過熱和脫水。你可以在室外對幼童和學前班的兒童使用灑水器。年齡小的兒童，特別是嬰兒，比成年人更容易脫水。
- 提供額外的衣服在天氣突然轉冷時補暖。
- 如果可能，請父母在托兒所留下兒童備穿的衣服，或自己提供衣服給兒童(記住每個小孩穿過的衣服要清洗)。帽子是不能共用的，因為可能會導致頭虱的傳播。
- 使用冷的空氣增濕器或冷的空氣吹風器去增加乾燥空氣中的濕度。不要使用熱空氣的吹風器。
- 如果你使用空調，確定要定期清潔和檢修。空調能積聚霉和對兒童和成年人有害的塵。
- 避免在托兒所內有強烈的氣味。有些人，包括兒童、對煙味、香水味和房間的除臭劑的味道等會過敏。