

2023年预防流感演讲稿(大全8篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

预防流感演讲稿篇一

大家早上好！

今天国旗下演讲的题目是“防溺水安全教育”。

- (1) 不要单独或擅自和同学一起去游泳，要和大人一起走；
- (2) 不要在设有安全设施和救护人员的水域游泳；
- (4) 不要马上下水，要先做准备活动，适应水温，防止抽筋等。

如果游泳时遇到意外，要冷静，不要慌张。你应该在向别人求救的同时，努力自救，防止溺水。发生游泳抽筋时，如果靠近岸边，应立即上岸按摩。如果离岸边较远，可以采取仰泳的姿势，尽量浮在水面上，对抽筋的肢体进行牵拉按摩，使其得到缓解。如果自我治疗不起作用，应尽量使用四肢不抽筋的方式划水上岸。游泳时，如果出现体力衰竭和过度疲劳，应停止游泳，浮在水面上恢复体力，体力恢复后及时返回岸边。

当发现有人溺水时，学生千万不要冲进水里去救他们。他们应该立即寻求帮助，找到成年人来帮助他们。同时，在保护好自己的前提下，向落水者投掷救生圈、竹竿、木板等物，然后拖到岸边。

同学们，珍惜我们的生命吧！生命是宝贵的，每个人都只有一次。又不是财富可以收回，又不是平原上一望无际的草。谁失去了生命，不仅失去了一切，也给活着的亲人留下了创伤。所以要时刻警醒自己：珍爱生命，防止溺水。请记住！

我的演讲到此结束！

预防流感演讲稿篇二

同学们，时下青少年近视问题被社会广泛关注，国家有关部门召开了防控近视视频会议，各地也纷纷采取措施预防青少年近视。下面我们来了解一下小学生近视眼的预防方法。

(1) 在学习中注意适当选择使用听来替代阅读，以减轻眼睛看近负荷。

(2) 避免连续看近时间过长。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息，看远处10—15分钟。尽量控制每天累计看近时间，最好不要超过6小时。

(3) 注意改善需要较长时间看近的环境。教室光线要充足，桌面、黑板不要反光过强，光强要拉窗帘，坐在教室任何位置都能看到窗外为宜，并定期调换坐位；孩子在家的书桌应放在外面无遮挡物的窗前，台灯应放在左前方，光线要柔和，如为白炽灯，最好为25—40w之间，位置以不直接照射眼睛为宜。

(4) 纠正不良看近姿势。阅读和操作电脑时，要注意眼睛与书的距离要保持在约33厘米，眼睛距离35厘米大的电脑屏幕不应少于60厘米，距离38厘米大的电脑屏幕不应少于70厘米。姿势要端正，不能躺着看书或边走边看。

(5) 如果在持续看近的时候出现眼睛干涩、发红，有灼热感或异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，

说明已经出现视觉疲劳症状，要立即停止看近，可以做眼保健操，还可以用湿热毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。如果通过上述处理，仍无明显好转，那就需要到医院看眼科医生了。

(6)尽量少玩需要长时间看近的游戏。现代城市学生游戏方式多以室内自娱式为主，如个人玩具、游戏机、电脑、电视等，每天很少有机会能脱离视近环境。为此，同学们要改变游戏方式，多做室外活动。

预防流感演讲稿篇三

早上好！今天我国旗下演讲的题目是“预防秋季流感，锻炼从我做起”。

相信从今天早上的气温骤降，大家都已感受到秋天天气变化的威力了吧，是呀，秋季气候变化异常，季节转换较快，早、中、晚及室内外温差较大，呼吸道黏膜不断受到乍暖乍寒的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机，是感冒等上呼吸道感染病的高发季节，而我们小朋友，正是秋季感冒的易感人群。

那么，如何预防秋季流感，对抗感冒病毒呢？我们可以做到这二点：注意保暖，和加强锻炼。

感冒预防首先要注意随温度变化选择衣物，温度降低、及时添加衣物，其次，利用体育课和校园活动时间锻炼身体，多晒太阳，在户外适当活动，可以提高抗病能力，同时要注意适量运动、充足休息，避免过度疲劳。另外，保持良好的个人卫生也很重要，皮肤是我们每个人人体健康的第一道防线，所以我们一定要注重清洁卫生，勤洗手，使用洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手，以免病毒入清。最后，要适当多饮水，多吃水果，增强机体代谢，总之，只有增强体质，才能更好地预防流感。

希望大家都能做到这几点，做一名健康的阳光少年！

预防流感演讲稿篇四

大家好！

同学们，生命高于一切，我们是国家和民族的未来和希望，让我们行动起来，珍爱自己的生命。在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中提高安全防范意识，我们的生命将永远绽放光彩。

在炎热的夏季，许多人喜欢游泳，江河、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。因此，我们外出游泳严格遵守“五不”：未经家长同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟悉的河溪池塘不去。如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

在游泳时应注意什么呢？

- 1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
- 2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
- 3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
- 4、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；

(1) 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

(2) 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即，到岸上进行按摩，如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解，如果自行救治不见效，就尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

(3) 游泳遇到水草，应以仰游的姿式从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰游从原路游回。

(4) 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

(5) 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

同学们，安全无小事，让我们在心中永筑一道安全防线，为我们的生命负责。

最后，希望同学们能珍惜自己的生命，不要去玩水，不要去深水区，不要偷跑去游泳，生命只有一次，没有就再也回不来了，安全第一！

谢谢大家，我的发言完毕！

预防流感演讲稿篇五

大家下午好！

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的`一层白纱。所以，我们应当保护眼睛，预防近视。

1、坚持每一天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

- 2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。
- 3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。
- 4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。
- 5、多锻炼身体，多吃包含维生素a[]胡萝卜素等的食品，坚持膳食的营养均衡。
- 6、坚持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。
- 7、坚持充足的睡眠能够让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

预防流感演讲稿篇六

大家好！

记得曾经听到过这样的一件事：青田县腊口镇7岁的_x到章村乡一亲戚家玩耍，共有4名小朋友一起外出，并来到离村庄不远的一个小电站蓄水池去玩耍，结果发生溺水事故。小伙伴跑回家报告后，村民赶去救援，但7岁的_x已经溺水身亡。这难道不令人感慨吗？一个年仅7岁的生命，本该享受着同学的关心，享受着老师的教育，享受着父母的呵护，享受着爷爷奶奶的嘘寒问暖，享受着属于自己的童真年华，可他就这样永久地离我们去了。

在现实生活中，这样的例子不胜枚举。而纵观这些事故，又大多是因大家不遵守相关规定而引起的。有一篇报道说：我

国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是一个多么可怕的数字啊！

同学们，我们即将迎来期末考试，为了迎接这一学期中最重要的时刻，我们需要做好充分的准备，除课堂上专心听讲外，课后要认真完成作业，更重要的是还应该合理安排时间，按时作息，中午一定要好好休息，保证下午以充沛的精力投入学习，使自己的学习效果更高效。

中午要好好休息，就一定要呆在家里睡觉，不可以到处乱跑，任何活动都不要参与，特别是不要私自跑去游泳。咱们高市乡没有专门的游泳池，部分同学因为天热喜欢到瓯江、水库、水潭、小溪等游泳。因为水不卫生，水下不平坦，水下也许有暗礁、暗流、杂草等，所以不要私自去游泳。

最后请同学们允许我送给你们三句话：

少一次水中嬉戏，就少一次安全隐患。

莫贪一时凉，徒留一世悲。

别让生命的火焰熄灭在冰冷的水中。

谢谢大家！

预防流感演讲稿篇七

大家早上好！今天我宣讲的主题：多措并举，预防春季流感。

日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。在这个美好的春天里，三中的玉兰花绽开了笑脸，广场池塘里的小金鱼也充满了活力。但是，不要忘了各种病菌，也都在早春的呼唤下慢慢苏醒。

春季流感病毒就是其中之一，当你正捂着红肿的鼻子与难题战斗时、当你拖着虚弱的身体迎接体育课时、当你带着寡淡的胃口面对家中丰盛的饭菜时，你就可能已经被春季流感袭击了。春季流感病毒好比武林中的吸星大法，先潜伏在你身上，待你松懈之时，便乘虚而入，蚕食你的健康，当你发现症状时，便早已头昏眼花，武功尽费了，真可谓是伤人与无形之中。

一．保持良好的个人卫生和环境卫生习惯，用完的餐巾纸不要揉成一团塞到桌肚中，而是应该及时的把它丢到垃圾桶里。堆积的纸团是各种病毒的温床，而及时清理，将使流感病毒无处藏身。勤洗手，洗手时，不要怕麻烦，用肥皂或洗手液辅助清洗。手是我们生活学习中最频繁的使用者，也是各类病毒袭击的重灾区，保持手部的卫生，我们对流感病毒的战役就打赢了一半。

二．均衡饮食、多喝水、多吃一些富含维生素的水果和蔬菜□an apple a day□keeps the doctor away□果蔬将是抵抗流感的排头兵。

三．要加强体育锻炼，上午的广播操不偷懒，认真做，在体育课上积极完成老师要求的训练任务。保持身体强健，便是拥有了一个金钟罩、一件铁布衫。便筑起了一道抵抗流感的围墙。

四．注意气温变化和教室的通风。春季气温多变不定，要注意个人保暖，不要为了风度而不顾温度，多开门窗，使空气流通，让春风带走讨厌的病毒。

春季流感其实并不可怕，只要我们携起手来，以必胜的决心落实到日常的行动，流感病毒就只能束手就擒，乖乖就范了。

最后，祝愿大家在美好的春天里，以强健的体魄，绽放出最好的'自己。

我的讲话结束了，谢谢大家！

预防流感演讲稿篇八

早上好！

今天我们演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

游泳是我们最喜欢的体育活动之一。但由于在遇到意外时缺乏准备、安全意识、恐慌和自救，容易发生溺水事故。溺水在全国各地都有发生。教育部的一项调查显示，溺水正成为学生的“头号杀手”。现在是天气越来越热的季节，暑假快到了，中小學生溺水伤亡人数明显增多。根据教育部等单位在北京、上海等10个省市进行的调查，目前，中国每年有1.6万名中小學生非正常死亡。

如何保证游泳的健康安全，避免溺水？

1. 未经允许或在任何时候都不要在任何河流、湖泊、池塘和水库中游泳或玩水。

2. 经父母同意并由会游泳的成年人陪同游泳时，注意以下几点：

——游泳前，要选好游泳地点，对水域要有清晰的认识。

——下水前做好准备，先活动活动身体，头、颈、肩、臂、腰、腿、手、脚的关节一定要活动；水温过低，先用浅水冲洗身体，适应水温后再下水游泳。

——不能突然潜水或者浮潜，不能互相打架。

——如果游泳时突然感到不适(如恶心、胸闷、心悸等。)，应立即上岸休息或呼救。

——游泳时，腿或脚抽筋，不要慌，可以踢腿或按摩，用力拉抽筋部位，叫同伴帮忙。

如果有人在水中游泳时溺水，应该做些什么来帮助他们？当有人溺水时，措施必须适当。虽然勇者精神可嘉，伸出援手是你义不容辞的责任，但一定要注意量力而行，不要一时鲁莽。作为未成年人，不管会不会游泳，都不提倡冲进水里救人，因为一旦被溺水者抓住会很危险。在水中与溺水者纠缠，不仅会消耗救援者大量的体力，有时甚至会导致救援者体力耗尽，最终死亡。因此，我们应该立即向周围地区呼救，或者想办法营救他们，比如在岸上找到长杆长绳来营救他们。

学生，溺水很危险。在日常生活中，我们应该提高安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。水无情，人多情。其实只要关注生活中的各种游泳和游泳事项，提高安全防范意识，学会溺水如何自救，溺水如何救助他人，溺水事件还是可以预防的。让我们行动起来，珍惜生命，防止溺水，结束悲剧。最后，让我们一起宣誓：珍爱生命，防止溺水。