

# 最新生活健康小常识小学生广播稿(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 生活健康小常识小学生广播稿篇一

亲爱的老师，同学们：

大家好！

今天的校园之声给大家带来的是生活小贴士栏目——《春季生活小常识》。

春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患两大类疾病：一类是传染性疾病(譬如有：流行性感冒，水痘、腮腺炎等)，另一类是过敏性疾病(譬如过敏性鼻炎，严重的甚至发生支气管哮喘)，但是，同学们也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

一、刚刚被蚊子咬完时，涂上肥皂就不会痒了；

三、打嗝时就喝点醋，立杆见影；

四、吃了有异味的东西，如大蒜、臭豆腐，吃几颗花生米就好了；

六、插花时，在水里滴上一滴洗洁精，可以维持好几天；

七、把残茶叶晒干，放到厕所或者沟渠里燃熏，可消除恶臭，具有驱除蚊子苍蝇的功能；

八、桌子、瓶子表面的不干胶痕迹用风油精可以擦拭；

十、夏天足部容易出汗，每天用淡盐水泡脚可有效应对汗脚；

十一、夏天游泳后晒晒太阳，可防肌肤劳损等疾病发生；

十二、夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康；

十三、防失眠：睡前少讲太多话，忌饮浓茶，睡前勿大用脑，可用热水加醋洗脚；

十六、发生头痛、头晕时，可在太阳穴涂上牙膏，因为牙膏含有薄荷脑、丁香油可镇痛；

十七、加酶洗衣粉剂放在温水中需要较长的分解时间才能使洗衣效果更佳；

十八、换季疲劳：在季节更替的时候经常发生换季疲劳，给自己做一个“安眠枕”。在枕套下面多放些气味芬芳的杀菌植物叶片：月桂、蕨、榛树、针叶、薄荷和玫瑰花瓣。

## 生活健康小常识小学生广播稿篇二

a□敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好！

b□xx小学广播站现在开始播音。我是播音员xxx□

a□我是播音员xxx□本周红领巾广播稿由五（3）班提供，主题是生活小常识

b□生活中经常碰到的一些困难问题，今天我们教你如何应对，

请认真聆听我们给你带来生活小常识。

### a□先谈谈油脂去除的方法

动植物油渍是在服装上常见的污渍，也是一种极性液体污渍。这类污渍要用溶剂汽油、四氯乙烯等有机溶液擦拭或刷洗去除。在刷洗时要用毛巾或棉布将擦拭下来的污渍溶液及时汲附，使其脱离衣物表面。也可把衣物的污渍处涂上水，用高压喷枪喷除。

b□好深奥哦！同学们你们听懂了么？接下来我们一起了解一下有关用电安全的知识吧！

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。
- 2) 不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。
- 3) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

a□4□发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

- 5) 睡觉前或离家时切断电器电源。

b□生活中哪些事情会造成喉咙被卡住？

- 1) 口里含着食物，互相打闹、跑跳。
- 2) 写作业时。常将笔帽、别针等含在口中。
- 3) 吃零食时，抛出食物，张口去接。

4) 吃饭时，一边吃，一边笑。

a□所以我们处处要小心，注意意外事故的发生。那么如果遇到同学中暑与昏厥怎么办啊？

b□1□立即扶他到医务室，找校医。

2) 把他扶到阴凉处，松开衣扣，用毛巾冷敷颈部，及时补充水分。

3) 用手指掐嘴唇上方的人中穴。你来说说怎样预防食物中毒吧！

a□好的。日常饮食不慎，极易引发食物中毒。如腐烂变馊的食物中含有毒素，人吃后易引起恶心、腹痛、呕吐等中毒症状，严重的会危及生命。另外，有些食物也极易引起食物中毒，如未煮透的扁豆、发芽的土豆、沾上鱼胆汁的鱼肉、青的西红柿等，我们在日常饮食中一定多加注意。如食入后有不良反映，一定要立即送医院治疗。

b□现在社会在逐步发展，经济条件越来越好，我们的生活水平越来越高，但是我们的同学们更应该注意生活中的一些不良习惯。以下是基本的生活小常识，希望对我们的学生会有帮助，改掉坏习惯。

a□1□常吃宵夜。会得胃癌。因为胃得不到休息。

2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多，对身体不好。

3、饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果。

4、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖。也不要喝太多。

b□5□早上醒来。先喝一杯水。预防结石。

6、睡前三小时不要吃东西。会胖。

7、少喝奶茶。因为高热量。高油。没有营养价值可言。长期饮用。易罹患高血压。糖尿病。等疾病。

8、刚出炉的面包不宜马上食用。

a□同学们生活是一门学问，我们在生活中要处处留心观察，掌握各种生活的常识与技能，我们才能健康快乐的成长，请同学们自己也多收集有关的一些生活常识，大家相互交流、学习，让大家都成为生活智多星。

b□xx小学红领巾广播到此结束。

a□谢谢老师，同学们的收听，我们下周见！

## 生活健康小常识小学生广播稿篇三

1)水。一般是“白开水”，家里条件好的话也不反对矿泉水啊，蒸馏水之类的。可乐等碳酸性饮料在炎炎夏日会有一种粘稠的感觉，留在口中会使人有更加口渴的感觉，偶不推荐，8过有些人真的乐钟的话偶也不反对。总之一定要补充水分，否则容易中暑。

保湿喷雾。嘴巴解渴了，也要保证面子问题。总孩子不用说，脸部保湿非常重要，男孩子么出汗盐分较多，可先喷于脸上，然后再用毛巾擦拭，清爽不粘腻~~~不过象偶这种穷人保湿喷雾是买不起的，也可去屈臣氏买个空罐(喷头比较细)，然后回家装点纯水啊，矿泉水之类的可反复利用。

补充：坐电脑前的兄弟姐妹们，最好一个小时喷一次。

4)鼻舒，风油精之类。不说大家也知道有什么作用咯，挤公车的时候提神醒脑之必备工具。

5) 帽子或伞。不想变成乌贼鱼的朋友一定要带(后悔中……)男同志怕带把伞背说闲话的话，可选择戴帽子(穿西服就免了，只能自认倒霉)，当然穿休闲服可选择的帽子种类就多了。

当然，怕晒的mm还可以出门前涂好防晒霜，防晒油之类的，而且要提前半个小时它才能发挥作用。以上都是我个人的“小”见解，欢迎补充和建议。

夏季气候炎热，病菌繁殖生长快，影响身体健康的因素多。因此，要想平安度过夏天，下面夏季生活中的十个“最佳”可助你一臂之力。

## 生活健康小常识小学生广播稿篇四

b□xx小学广播站此刻开始播音。我是播音员xxx□

a□我是播音员xxx□本周红领巾广播稿由五（3）班带给，主题是“生活小常识”。

b□生活中经常碰到的一些困难问题，这天我们教你如何应对，请认真聆听我们给你带来生活小常识。

a□先谈谈油脂去除的方法。

动植物油渍是在服装上常见的污渍，也是一种极性液体污渍。这类污渍要用溶剂汽油、四氯乙烯等有机溶液擦拭或刷洗去除。在刷洗时要用毛巾或棉布将擦拭下来的污渍溶液及时汲附，使其脱离衣物表面。也可把衣物的污渍处涂上水，用高压喷枪喷除。

b□好深奥哦！同学们你们听懂了么接下来我们一齐了解一下有关用电安全的知识吧！

1) 认识了解电源总开关，学会在紧急状况下关断总电源。

2) 不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。

3) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

4) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种状况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

5) 睡觉前或离家时切断电器电源。

b□生活中哪些事情会造成喉咙被卡住。

1) 口里含着食物，互相打闹、跑跳。

2) 写作业时。常将笔帽、别针等含在口中。

3) 吃零食时，抛出食物，张口去接。

4) 吃饭时，一边吃，一边笑。

a□所以我们处处要留意，注意意外事故的发生。那么如果遇到同学中暑与昏厥怎样办啊。

1) 立即扶他到医务室，找校医。

2) 把他扶到阴凉处，松开衣扣，用毛巾冷敷颈部，及时补充水分。

3) 用手指掐嘴唇上方的`人中穴。你来说说怎样预防食物中毒吧！

a□好的。日常饮食不慎，极易引发食物中毒。如腐烂变馊的

食物中内含毒素，人吃后易引起恶心、腹痛、呕吐等中毒症状，严重的会危及生命。另外，有些食物也极易引起食物中毒，如未煮透的扁豆、发芽的土豆、沾上鱼胆汁的鱼肉、青的西红柿等，我们在日常饮食中必须多加注意。如食入后有不良反映，必须要立即送医院治疗。

b□此刻社会在逐步发展，经济条件越来越好，我们的生活水平越来越高，可是我们的同学们更就应注意生活中的一些不良习惯。以下是基本的生活小常识，期望对我们的学生会有帮忙，改掉坏习惯。

- 1、常吃宵夜。会得胃癌。因为胃得不到休息。
- 2、一个星期只能吃四颗蛋。吃太多，对身体不好。
- 3、饭后吃水果是错误的观念，应是饭前吃水果。
- 4、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖。也不要喝太多。
- 5、早上醒来。先喝一杯水。预防结石。
- 6、睡前三小时不要吃东西。会胖。
- 7、少喝奶茶。因为高热量。高油。没有营养价值可言。长期饮用。易罹患高血压。糖尿病。等疾病。
- 8、刚出炉的面包不宜立刻食用。

a□同学们生活是一门学问，我们在生活中要处处留心观察，掌握各种生活的常识与技能，我们才能健康欢乐的成长，请同学们自己也多收集有关的一些生活常识，大家相互交流、学习，让大家都成为生活智多星。

b□xx小学红领巾广播到此结束。

a□多谢教师，同学们的收听，我们下周见！

## 生活健康小常识小学生广播稿篇五

男：采撷一缕阳光，编织成七彩的花环。

女：留住一阵清风，播撒出期望的明天。

男：付出一份真诚，打造出温馨的世界。

女：带走一丝烦恼，让欢乐与我们同行。

合：敬爱的教师们，亲爱的同学们，大家好！红领巾广播又和大家见面啦！

女：我是播音员xxx

男：我是播音员xxx

女：这一期我们为大家安排的栏目有《成语故事》、《十万个为什么》、《谜语屋》《生活小窍门》，期望你们能喜欢。

男：首先是《成语故事》

女：杞人忧天

从前在杞国，有一个胆子很小，并且有点神经质的人，他常常会想到一些奇怪的问题，而让人觉得莫名其妙。

有一天，他吃过晚饭以后，拿了一把大蒲扇，坐在门前乘凉，并且自言自语的说：

“假如有一天，天塌了下来，那该怎么办呢？我们岂不是无路可逃，而将活活地被压死，这不就太冤枉了吗？”从此以

后，他几乎每一天为这个问题发愁、烦恼，朋友见他终日精神恍惚，脸色憔悴，都很替他担心，可是，当大家明白原因后，都跑来劝他说：“老兄啊！你何必为这件事自寻烦恼呢？天空怎样会塌下来呢？再说即使真的塌下来，那也不是你一个人忧虑发愁就能够解决的啊，想开点吧！”

可是，无论人家怎样说，他都不相信，仍然时常为这个不必要的问题担忧。

之后的人就根据上头这个故事，引伸成“杞人忧天”这句成语，它的主要意义在唤醒人们不要为一些不切实际的事情而忧愁。它与“庸人自扰”的意义大致相同。

女：接下来是《十万个为什么》——起床后立刻叠被子对吗

男：大多数人起床后总先忙着把被子叠好，再去洗漱、做早饭等，并且认为这是一个好习惯。然而，你也许不明白，起床后立即叠被子是错误的。

人体本身也是一个污染源。在8小时左右的睡眠中，人体的皮肤会排出很多的水蒸气，使被子不一样程度地受潮。人的呼吸作用和分布全身的毛孔会排出多种气体和汗液。

国外有关专家用气相色谱仪测定证明，人从呼吸道排出的化学物质等达149种，从汗液中蒸发的化学物质多达151种。被子吸收或吸附了水分和气体，如不让其散发出去，会使被子受潮，并使其受化学物质的污染，产生难闻的气体，从而影响被子的使用寿命。经常使用受污染的被子，对人体健康也是有害的。

正确的方法是，起床后随手将被子翻过来，并立即把门窗打开，让水分、气体自然散发，出门前再将被子叠好。

女：下头是《谜语屋》

男：上一期的答案，同学们想到了吗？

（猜一物）一根藤儿结满果，果子红衣紧紧裹，藤儿着火往上窜，果子大喊四下落。答案是鞭炮。

女：（脑筋急转弯）用椰子和西瓜打头哪一个比较痛？答案是头比较痛。

男：本期谜语，请大家仔细听罗！

（打一乐器）一条小弄堂，许多小天窗。

女：（脑筋急转弯）动物园中，大象鼻子最长，鼻子第二长的是什么？

男：接下来是《生活小窍门》栏目。生活中，我们总会碰上一些麻烦事。

女：生活小窍门，我们帮你支招。

男：今日，借着电波告诉你五则小常识。竖起耳朵，听好哦！

女：吃了辣的东西，感觉就要被辣死了，就往嘴里放上少许盐，含一下，吐掉，漱下口，立刻就不辣了。

男：牙齿黄，能够把花生嚼碎后含在嘴里，并刷牙三分钟，很有效。

女：同学们仰头点眼药水时能够微微张嘴，这样眼睛就不会乱眨了

男：眼睛进了小灰尘，闭上眼睛用力咳嗽几下，灰尘就会自己出来。

女：最终要告诉大家的是：吃了有异味的东西，如大蒜、臭

豆腐，吃几颗花生米就好了。

男：下头是《哆来咪点歌台》栏目

音乐□xx□

男：时间过得真快，同学们，又到说再见的时候了。

男：愿它能给你留下完美的回忆，伴随你度过金色的童年。

女：感激大家的收听，再见。

男：再见！