

国旗下讲话春季传染病预防(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

国旗下讲话春季传染病预防篇一

敬爱的老师、亲爱的同学！

早上好！今天我国旗下讲话的内容是“怎样预防春季的’常见传染病。”

春天是一年最美好的季节，但也是一些传染病的高发阶段。我们只要了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病，享受快乐的春天。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

- 1、早上到教室，把教室南北两边的窗户打开，空气对流，让教室里的空气保持新鲜。
- 2、平时要多喝水，可保护黏膜的功能，促进病毒的排除。
- 3、保证饮食营养的均衡全面。养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，有助于增强体魄。也可以适当的补充维生素。
- 4、培养生活好习惯、养成勤洗手的好习惯。用冷水洗脸可增强鼻黏膜对空气的适应能力，有效预防呼吸道传染病。
- 5、保证充足的睡眠有助于提高机体的免疫机能，是身体最基

本和最重要的保健条件。还有就是增强体育锻炼，强健的身体就是抗病的基础。

6、在预防呼吸道传染病易发的季节，要尽量避免去人群聚集的公共场所。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和工作，才能应付各种困难和挑战。

国旗下讲话春季传染病预防篇二

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。下面是本站小编给大家整理的四月份预防春季传染病国旗下讲话稿，仅供参考。

老师们、同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《春季传染病的预防》。

随着气温回升，春天即将到来。春天是一年最美好的季节，但也是一些传染病的高发季节。如水痘、诺如病毒、流行性腮腺炎、风疹、人禽流感等呼吸道传染病，是春季最常见的传染病。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校是人员相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播，我提出以下几条，供大家参考。

1. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其房间、电脑室、教室等，还要避免穿堂风，以免着凉。
2. 尽量不到人口密集、空气污染的场所去，如大型超市、游乐场所、影剧院等。
3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，洗手后要有干净的毛巾或纸巾擦手。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时洗手。
4. 养成良好的个人卫生习惯。勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。
5. 到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染。
6. 注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；小学生每天有保证十小时的睡眠时间，各种艺术特长的培训量要适度，减轻小学生的课业负担。
7. 多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫力。合理膳食，增加营养，不买不吃三无食品。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。愿同学们都有一个美好的春天，都有一个健康的体魄。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家，早上好！

首先，校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的身体健康有着密不可分的关系。因此，

我们每天都应该积极主动的做好室内外清洁，不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、果皮，不随地吐痰，更不去买那些不卫生的三无食品。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。一定要勤洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。积极参加体育锻炼，多到户外呼吸新鲜空气。

第三，要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小出现发热、头痛、咽喉痛等症状，要及时报告老师或家长，并到医院就诊检查治疗，避免疾病的传播。

第四，要调整好心态。对各类传染性流行病应正视它的存在，形成良好有序的生活规律，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。但是我们只要形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，并注意防寒保暖。以健康的、科学的良好心态生活，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

健康是一个人最大的财富，是全社会幸福的基础，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本也是每个人都能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，去健康地生活。

我的讲话结束，谢谢大家！

各位老师、同学们：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

首先，让我们的教室和校园保持干净整洁。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、包装袋，不随地吐痰，更不去买那些不卫生的三无食品。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。

根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能时刻做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，去健康地生活!谢谢大家!

国旗下讲话春季传染病预防篇三

各位老师、同学们：早上好!今天我讲话的题目是：预防疾病，

健康成长。春天雨水多，气温时高时低，是流行病的高发季节，又因大家在室内活动的时间多，流行病的传播途径大。最近在初一初二年级都有发现有些班级出现好几个同学同时感冒发烧这样的现象，为了增强大家对疾病预防的意识，所以呢，今天，借此升旗仪式机会，给同学进行一次预防春季传染病的基本常识教育。

大家都知道，春天温暖湿润，是万物生长的季节，细菌、病毒也不例外，它们会在这个时候加速繁殖，这样就使得春天成为了一个疾病好发的季节。而我在日常生活中，了解到我们的同学大多还没有注意到要在这个时候加强自身对疾病预防的意识，经常在一上完体育课，满头大汗的情况下，回到课室立刻就要开空调，宁可冷一点，也不愿意忍受热一点的天。最近我们学校就有同学，因为晚上在家睡觉的时候就喜欢对着空调口吹，有一天他觉得颈椎不舒服，去医院一查，结果是颈椎脱位。原因是什么呢？这位同学颈椎脱位的主要原因是夏季空调刚开，这位同学又喜欢近距离吹空调，颈椎持续受冷风吹，导致颈椎部分软组织受损，从而引起颈椎脱位发生。再加上我们同学平时看书、写作业，同一个姿势保持时间较长，导致颈椎、肩关节等部位肌肉疲劳，以至于在我们平时活动时，稍微幅度大点，就容易引发脱位。所以在平时要注意，坐久了，课间多活动活动筋骨，做课间操的时候把手脚舒展开来，把动作做到位，而且要注意对空调的使用，也不要对着空调口吹，不要把温度调太低，那样不仅容易引起上面说的关节脱位，而且由于室内与室外温差大，人经常进出会感受到忽冷忽热，这会造成人体内平衡调节系统功能紊乱，会降低我们的抵抗力，进而引起头痛，易患感冒。

主要是流感病毒引起的，同时表现为畏寒，发热，体温可高达39-40℃，同时患者感头痛，全身酸痛，软弱无力，它和受凉引起的感冒有本质上的区别，因此，不能不吃药，任凭人体抗，要及时到医院就诊，对症下药。这种感冒具有一定的传染性，可通过飞沫传播，人在打喷嚏时，一次可以喷出10

万个唾液飞沫，飞沫一般可以飞到2米远，即使是一个健康者的呼吸道里也有很多细菌，除非打喷嚏的人用纸巾或手帕捂着嘴，否则唾液中所含的细菌和病毒可以在2秒之内附着到周围的环境，那么在你周围的同学就会很容易受感染。所以，当一个班级里出现一个患者的时候，如果卫生方面不注意好，那么班上一些抵抗力比较差的同学就很容易会受到传染。为了你自己与别人的健康，无论你是否患病，如果打喷嚏，大家最好能用纸巾捂住鼻子，注意卫生。另外，有些同学开空调后还出现了肠胃方面的疾病，这是因为“冷”感觉可导致腹腔内血管收缩、胃肠运动减弱，从而出现一些胃肠道症状，加恶心，呕吐，腹泻等诸多相应症状。

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：

1. 是使用空调必须注意通风，每天应定时打开窗户，关闭空调，增气换气，使室内保持一定的‘新鲜空气。
2. 是空调室温和室外自然温度不宜过大，以不超过5度为宜，空调开到26摄氏度以上，不易患病，所以开空调的时候，大家最好备多一件外套回来，冷的时候可以穿上。晚上在家睡觉时，最好不要用空调，入睡时关闭空调更为安全，睡前在户外活动，有利于促进血液循环，预防空调病。
3. 是在空调环境下工作、学习，不要让通风口的冷风直接吹在身上，大汗淋漓时最好先不要吹空调，这样降温太快，很容易发病。应该先把汗擦干。

春天人体的各个器官、组织、细胞的新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，同学们要上好体育课和体锻课，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。同时也要合理安排运动量，以免运动受伤。另外，根据天气变化，适时增减衣服，生活有规律，保持充分的休息睡眠，平时多吃些蔬菜，水果，多喝水。对提高自身的抵抗力显得相当重要。否则必然导致

抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

同时各班生活委员要做好每天晨检工作，及时把班里的情况报给校医室，发现有同学发烧等现象，要立即向班主任报告，做到早发现、早报告、早治疗。

现在，随着天气渐渐变暖，很快又要到了7月到11月，这个广东登革热高发期的季节。登革热是由伊蚊传播登革病毒引起的急性传染病。蚊子很小，但有大患，广东的天气炎热，加上雨水丰沛，气候潮湿导致蚊虫滋生，伊蚊有更多机会传播病毒。此病不会经由人与人之间传播，与患者接触是不会被传染的，所以预防登革热重在灭蚊、防蚊。学习过生物我们知道预防传染病的原理无非是那三种：控制传染源、切断传播途径和保护易感人群。预防登革热也是一样的，主要有以下几条：

1. 清理积水，因为积水是蚊子滋生的天堂。
2. 搞好卫生，保持所处区域的清洁，防止蚊子活动。
3. 适当地使用驱蚊剂，防止蚊子叮咬。我们学校也会定期全校统一灭蚊
3. 发现感染者必须及时报告，同时要快速隔离(安置区域尤其要注意灭蚊)。
4. 注意个人卫生，多洗手，多开窗通风。
5. 在平时多锻炼，加强营养，注意休息，提高自身的免疫力。
6. 假如当自己出现登革热的症状时，及时检查、就诊。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，要有一个健康的体魄，讲究卫生、增强自身体质就是最基本也是每个人都

能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。我的讲话结束了，谢谢大家！

国旗下讲话春季传染病预防篇四

敬爱的老师、亲爱的同学！早上好！今天我国旗下讲话的内容是“怎样预防春季的常见传染病。”

万物复苏，春意盎然。春天是一年最美好的季节，但也是一些传染病的高发阶段。我们只要了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病，享受快乐的春天。

流行于春季的常见传染病有以下几种：流行性感、麻疹、流行性腮腺炎、水痘等，下面给同学们简单介绍一下这几种疾病的一些基本常识：

流感是常见的呼吸道传染病，潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病，潜伏期8—12日，主要症状为发热、怕光、流泪、流涕，眼结膜充血，出现口腔粘膜斑及全身斑丘疹。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

- 1、早上到教室，把教室南北两边的窗户打开，空气对流，让教室里的空气保持新鲜。

2、平时要多喝水，可起到除燥，保护黏膜的功能，促进病毒的排除。

3、保证饮食营养的均衡全面。养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，有助于增强体质。也可以适当的补充维生素。

4、培养生活好习惯、养成勤洗手的好习惯。用冷水洗脸可增强鼻黏膜对空气的适应能力，有效预防呼吸道传染病。

5、保证充足的睡眠有助于提高机体的免疫机能，是身体最基本和最重要的保健条件。还有就是要增强体育锻炼，强健的身体就是抗病的基础。

6、在预防呼吸道传染病易发的季节，要尽量避免去人群聚集的公共场所。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和工作，才能应付各种困难和挑战。

最后，希望同学们都能有一个健康的身体来认真的学习。

国旗下讲话春季传染病预防篇五

现在正值春季，春天气候往往变化无常，因此有人把春天称为“百草发芽，百病发作”的季节。所以我们要做好防范措施，预防传染病。下面本站小编为大家推荐的是幼儿园春季传染病预防国旗下讲话稿，欢迎阅读参考。

各位老师，各位同学：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是：春季传染病的防治。

春天是一年最美好的季节，大地回春，万物复苏，春意盎然。

在这春光明媚的大好时光里，细菌、病毒异常活跃，是一些传染病的高发季节。学校是人群高度密集的场所，学生又是传染病易感人群之一，一旦出现就比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响。为有效预防与控制春季传染病的发生和流行，同学们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

春季流行的传染病主要有呼吸道传染病和消化道传染病。通过空气、飞沫等传播途经引起的传染病，称为呼吸道传染病。常见有流感、肺结核、流脑、腮腺炎、麻疹、水痘、以及近几年新发现的sars□人禽流感等。消化道传染病主要有甲型肝炎等。

这些不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

- 1、教室、必须要每天通风、保持空气流动。定时打开门窗自然通风，可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，调节居室微小气候，是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。
- 2、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。
- 3、养成良好的卫生习惯，是预防春季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来一定要洗手；打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍；勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥；不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。
- 4、加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、

户外呼吸新鲜空气，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。在锻炼的时候，必须注意气候变化，要避开晨雾风沙，要合理安排运动量，进行自我监护身体状况等，以免对身体造成不利影响。

5、生活有规律。睡眠休息要好，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或其他活动使身体劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

6、衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入。必须根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

7、切莫讳疾忌医。由于春季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，以免范围扩大。

同学们，我们只要了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病。

身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和工作，才能应付各种困难和挑战。

最后，希望全校师生都能有一个健康的体魄来认真学习和工作，享受快乐的春天。

老师们、同学们：

大家好，今天我的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯：

操场上同学们在尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时把汗擦干，结果回汗引起了感冒。

教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，空气就不新鲜了，因为没有及时开窗户通通空气，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是呼吸道传染病，另一类是消化道传染病。

那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢？

一、认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，要注意动静结合。

二、注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序洗手，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，我们现在是祖国的花朵，将来就是社会的栋梁，积极锻炼身体，养成良好习惯，科学参加体育

锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

各位老师、同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

首先，让我们的教室和校园保持干净整洁。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能做到时刻做到的。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人！

老师们、同学们：

大家好，今天我的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯：

操场上同学们在尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时把汗擦干，结果回汗引起了感冒。

教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，空气就不新鲜了，因为没有及时开窗户通通空气，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是呼吸道传染病，另一类是消化道传染病。

那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢？

一、认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，要注意动静结合。

二、注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子以及外出归来一定要按规定程序洗手，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，我们现在是祖国的花朵，将来就是社会的栋梁，积极锻炼身体，养成良好习惯，科学参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

敬爱的老师、亲爱的同学！早上好！今天我国旗下讲话的内容是“怎样预防春季的常见传染病。”

万物复苏，春意盎然。春天是一年最美好的季节，但也是一些传染病的高发阶段。我们只要了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病，享受快乐的春天。

流行于春季的常见传染病有以下几种：流行性感、麻疹、流行性腮腺炎、水痘等，下面给同学们简单介绍一下这几种疾病的一些基本常识：

流感是常见的呼吸道传染病，潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病，潜伏期8—12日，主要症状为发热、怕光、流泪、流涕，眼结膜充血，出现口腔黏膜斑及全身斑丘疹。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

- 1、早上到教室，把教室南北两边的窗户打开，空气对流，让教室里的空气保持新鲜。
- 2、平时要多喝水，可起到除燥，保护黏膜的功能，促进病毒的排除。
- 3、保证饮食营养的均衡全面。养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，有助于增强体质。也可以适当的补充维生素。
- 4、培养生活好习惯、养成勤洗手的好习惯。用冷水洗脸可增强鼻黏膜对空气的适应能力，有效预防呼吸道传染病。
- 5、保证充足的睡眠有助于提高机体的免疫机能，是身体最基本和最重要的保健条件。还有就是增强体育锻炼，强健的

身体就是抗病的基础。

6、在预防呼吸道传染病易发的季节，要尽量避免去人群聚集的公共场所。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和工作，才能应付各种困难和挑战。

最后，希望同学们都能有一个健康的身体来认真的学习。
