

# 2023年春季预防传染病国旗下讲话稿初中 (实用8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇一

老师们、同学们：

大家上午好！

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

- 1、注意气候的变化，及时增减衣物。人着凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部的抵抗力下降，容易患病。
- 2、保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及午休时间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。
- 3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。

4、进行合理的体育锻炼。适当的.户外运动，可增强身体的血液循环，提高抵抗力。

5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效手段。

6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7、主动进行免疫接种。

8、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝同学们都能健健康康地过冬！

## 春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇二

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. 合理膳食，增加营养，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；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；

4. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是教室和宿舍；

5. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，

防止感冒，以免抗病力下降；

6. 不食不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食以及带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

7. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；

8. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染；

9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

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。

祝九中全体师生身体健康，远离疾病！谢谢大家！

## 春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇三

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!

## 春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇四

春季气温逐渐回升，天气多变，时寒时暖，这一时期是呼吸道传染病的好发季节，这些传染病大多可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。由于学校人群聚集，师生间接触频繁，在日常生活、学习、工作中尤其应注意预防各种春季传染病。

### 1、流感(流行性感冒)

流行性感冒简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其发病率占传染病之首位。潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，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。传染源主要是病人和隐性感染者，传染期为1周。传播途径以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群对流感普遍易感。

### 2、麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病，潜伏期8—12日，一般10天左右可治愈。典型的临床症状可概括为“三、三、三”，即前驱期3天：出疹前3天出现38度左右的中等度发热，伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光，口腔颊粘膜出现灰白色小点(这是特点);出疹期3天：病程第4-5天体温升高达40度左右，红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢;恢复期3天：出

疹3-4天后，体温逐渐恢复正常，皮疹开始消退，皮肤留有糠麸状脱屑及棕色色素沉着。麻疹是通过呼吸道飞沫途径传播，病人是唯一的传染源。患病后可获得持久免疫力，第二次发病者极少见。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性，尤其是6个月~5岁幼儿发病率最高(占90%)。

### 3、水痘

水痘是传染性很强的疾病，由水痘——带状疱疹病毒引起的。水痘的典型临床表现是中低等发热，很快成批出现红色斑丘疹，迅速发展为清亮的卵圆形的小水疱，24小时后水疱变浑浊，易破溃，然后从中心干缩，迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在，呈向心性分布，即先躯干，继头面、四肢，而手足较少，且瘙痒感重。接受正规治疗后，如果没有并发感染，一般7-10天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传染和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等的接触传染。人群普遍易感，儿童多见。由于本病传染性强，患者必须早期隔离，直到全部皮疹干燥结痂为止。

### 4、流行性腮腺炎

俗称“乍腮”，由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染的传染病，一般2周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛，腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延，可并发脑膜脑炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者，病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年，预后良好，病后有持久的免疫力。

### 5、风疹

风疹是一种由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，春季是风疹的高发季节。开始一般仅有低热及很轻的感冒症状。多在发病后1到2天出现皮疹，疹的形状及分布与麻疹相似，出疹

迅速由面部开始发展到全身只需要1天的时间，发热即出疹，热退疹也退，这些是风疹的特点。枕后、耳后、颈部淋巴结肿大，也是本病常见的体征。风疹患者、带有风疹病毒却没发病的人和先天性风疹患者是此病的传染源。儿童及成人都可能得此病，发病前5天至7天和发病后3天至5天都有传染性，起病当天和前一天传染性最强。感染后基本上能获得永久保护。空气飞沫传播是风疹的主要传播途径，日常的密切接触也可传染。风疹无需要特殊治疗，诊断明确后，在家观察，做好皮肤、口腔的清洁护理，给以易消化富有营养的流食或半流食，注意安静休息。

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. 合理膳食，增加营养，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；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；
4. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是教室和宿舍；
6. 不食不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食以及带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。
7. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；
9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

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。

祝九中全体师生身体健康，远离疾病!谢谢大家!

## 春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇五

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：流行性感冒、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。

---

## 春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇六

老师们、同学们：

大家好！

今天我的演讲主题是“如何预防春季春染病”。

春季来临，气温渐渐回升，自然界各种微生物也开始活跃起来，正是传染性疾病的多发季节。春季传染病大多通过呼吸道传播，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校人员密集，一旦发生传染病，极易传播流行。因此，了解足够的春季传染病知识对于预防此类疾病的发生和流行有着重要的意义。

流行性感冒是春季的一种多发疾病，简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其流行传播的机率很高。其症状有：发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，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。

传染病流行的三个基本环节为传染源、传播途径、易感人群。有大规模传染病发生的时候，切断三个基本环节中的任何一个环节，即可有效的控制传染病的流行。然而，我们需要做到以下几点：

- 1、不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。
- 2、勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾

擦手。

3. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等。

4. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以及免抗病力下降。

5. 不生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。

6. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏。

7. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染。

8. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区。

9. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用消毒剂喷洒、擦拭。

10. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气等。

谢谢大家！

## 春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇七

老师、同学们：

大家早上好！

今天我给大家讲关于冬季呼吸道传染病的预防知识。

冬季是考验我们的呼吸系统时候。本身有呼吸系统疾病如慢性鼻炎、气管炎、哮喘的患者这时容易复发，而冬季传染病

也与日俱增，包括：流感、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等，都与干冷、污浊的空气对呼吸道的刺激有关。为了有效预防和控制呼吸道传染病在我校的发生和流行，确保大家的身体健康，就需要大家多关注和了解冬季呼吸道传染病的预防知识，知道呼吸道传染病的传播途径和预防方法，从而增强和提高自我防病意识和能力，远离呼吸道疾病。主要预防措施及自我保健方法归纳为如下10点：

- 1、积极学习了解卫生防病知识，树立传染病的防病意识。
- 2、注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。
- 3、净化环境，保持室内空气清新。工作、学习、生活环境通风换气，教室应在每节课后应开窗通风，其他教学、生活用房应每天开窗通风2—3次，每次30分钟以上，尤其是寝室，在离开时一定要把门窗打开，让阳光充分照射。开窗通风是最好的空气消毒法。
- 4、养成良好的生活规律，保持充足的睡眠。充足的睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强抵抗力。要注意饮食卫生，营养平衡，保证每日适量的蛋白质、淀粉、脂肪和维生素的摄入。注意多饮水，多食新鲜的瓜果、蔬菜，忌烟酒。
- 5、进行合理的体育锻炼，如：早操、晨跑、课间操等，上好体育课、体锻课，平时增加户外活动，可增强血液循环，提高人体免疫力，从而增强体质，提高机体抗病能力。
- 6、加强个人卫生和个人防护，养成戴口罩的好习惯。勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。健康的同学和有感冒样症状的同学之间至少保持2米的距离，防

止飞沫传染。健康人在外出或到人口密集的地方最好佩戴口罩，流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。

7、免疫预防，流行季节前可进行相应的预防接种疫苗，如流感、肺炎、麻疹、风疹、腮腺炎、流脑等。抵抗力弱者还可注射人体免疫球蛋白、胸腺肽，乌体林斯等，增强免疫力。

8、疾病流行季节尽量减少到人多的公共场所，更不要到传染病患者聚集的场所。

9、要早发现、早治疗。如遇身体不适要及时就医检查，不提倡带病坚持上课。出现呼吸道及消化道症状时应及时就诊，切忌不当回事。如发现发热(体温超过37、5度以上)病患者要及时上报班主任或生活委员、尽早隔离，防止校园内传播。在家发热的同学应请假在家休息，待热退后24小时不反复，方能复课。寄宿学生发热要住隔离观察室，也要待热退后24小时不反复，才能进班级上课。

10、落实晨检制度和因病缺勤、病因追踪制度。传染病防控我校领导及德育处非常重视，各班级生活委员、班主任、年段长肩负重任，切实做好每日晨检和因病缺勤、病因追踪登记，及时上报学校卫生室校医。

总之，有效的'措施，完善的防预机制和科学的自我保健方法才能预防传染病的发生。保护自己、爱护他人是我们每一个附中人的职责。谢谢大家！

## **春季预防传染病国旗下讲话稿初中篇八**

尊敬的老师、亲爱的小朋友们：

大家上午好

我是来自大三班的小朋友，我今天给大家演讲的主题是《健

康你我他》。俗话说：“一年之计在于春”。春天的到来，必将是欣欣向荣，新希望的开始。

小朋友，你们知道什么是健康吗？健康就是拥有良好的体魄，好的食物对我们的身体是很重要的，春季是小朋友成长的最佳时机，小朋友应该多吃含钙的食物，同时还要补充维生素，除了这些小朋友还要多多锻炼身体，多参加游戏活动，把自己的身体练得棒棒的。

春季里也有许多的传染病，这很容易危害小朋友的身体健康，所以我们应该这样做：

小朋友，都知道，传染病预防有高招。

勤换衣，多通风，人多不去凑热闹。

饭前便后要洗手，生冷食物不入口。

水果蔬菜不可少，牛奶鸡蛋也需要。

多喝水，多锻炼；休息好，身体好。

传染病吓得快快跑，你我健康哈哈笑。

谢谢大家，我的讲话完了！