

2023年爱干净讲卫生国旗下讲话(大全10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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

爱干净讲卫生国旗下讲话篇一

亲爱的老师们，可爱的同学们：

大家早上好！我今天国旗下演讲的题目是《养成良好的卫生习惯促进身体健康》。

各种流感病毒给人们的工作和生活带来了很大麻烦，但同时也唤醒了人们对自身健康和环境卫生的高度重视。战胜疾病有赖于科学，但是干净的环境和良好的卫生习惯可以帮助人们最大限度地减少感染疾病的可能性。因此，保持正确的健康态度是非常重要的。

环境人人共享，卫生条件差，害人害己。干净的校园有利于学生的学习和孩子的健康成长。今天说到“环保”，卫生要从零开始，从身边开始，从娃娃开始。我们是祖国的未来，是文明的使者。养成良好的个人卫生习惯，就意味着将来要改变全民的卫生习惯。

每年的4月是全国爱国卫生月，所以我们想借此机会在全体师生中树立“以卫生为荣，不以卫生为耻”的新潮流，全体师生将携手共创一个干净美丽的校园：

首先，养成良好的个人卫生习惯：

1. 早上喝一杯温水，平时多喝水；
2. 每天刷牙洗脸洗脚；
3. 饭后洗手；
4. 勤剪指甲，勤换衣服；
5. 不要在别人面前打喷嚏或咳嗽。转头或微微低头，用手绢盖住。
6. 积极参加体育锻炼；
7. 及时接受相应的疫苗接种；
8. 注意眼部卫生，认真做眼保健操；
9. 自理能力强，整理好自己的书包、文具，自己房间的杂物能及时清理干净。第二，养成良好的公共卫生习惯：
 1. 一到学校就开窗通风，保持教室空气流通清新。
 2. 不随地吐痰，不乱扔垃圾，桌子上没有杂物，桌子上东西整齐，桌子周围没有垃圾。窗台、瓷砖、饮水机干净无尘。
 3. 去专门教室后，可以把桌椅整理整齐，保持地板整洁，及时清理桌子上的杂物。在老师的指导下，关闭电器、门窗。
 4. 轮到卫生值日清洁时，要认真、干净、迅速；生活垃圾应及时倾倒，并应倒入保安室附近的垃圾池，不得随意倾倒。
 5. 不要带饮料、糖果等零食进入校园，不要从小贩那里购买不干净的食物。
 6. 提醒并督促他人“讲卫生”。在校园里看到纸屑、杂物，

可以弯腰捡起扔进垃圾桶；可以劝阻不良行为。

7. 积极参加爱国卫生月活动，尽最大努力维护校园环境卫生。

同学们，“整洁让你健康，整洁让你美丽”，让我们携起手来，从今天开始，从现在开始，用你的智慧和行动，让我们的教室和校园更加美丽，更加干净，更加温暖！

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是：《讲卫生，我健康》。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，是学校对外形象的直接影响因素。学校是一个教育人的摇篮，是一方纯净的沃土，然而我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如：我们的校园及地面上有许多痰迹，墙壁上有脚印污迹，校园内废纸、食品包装纸随处可见。

我们，作为锦尚第二中心小学的一员，首先要做好校园卫生的保持工作，不要随地乱扔果皮纸屑，人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净、整洁。让全体师生拥有一个良好的工作、学习环境。其次，我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从身边小事做起，做当代文明学生。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能

做到以下几点：

1、不吃零食，零食的外包装到处乱扔容易影响环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的.色素和防腐剂会损害我们的身体健康。零食吃多了，就影响到我们的食欲而吃不下饭，久而久之我们就会营养不良。

2、保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，改掉这种坏习惯。

3、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，少在墙上留下脚印、污迹。

4、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。教室一定要注意开窗通风。

5、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任，要有一个健康的体魄，讲究卫生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，祝大家身体健康，学习更上一层楼！谢谢！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇三

世界环境日是6月5日，今年的主题是“多样的物种??独一的星球??共同的将来”。维护环境，古代就有“不涸泽而渔，不焚林而猎”的训诫。今天，我们更应该懂得维护环境就是

维护我们本人。我们不只要合理应用资源，更要竭尽全力维护环境，让环境永远为我们人类的生存开展效劳。作为，我们要保护学校的环境，创立绿色校园。所以，今天国旗下讲话的主题是《环境教育 从净化校园做起》。

自然环境是我们人类生存的基础，保护和改善自然环境，是人类维护自身生存和发展的前提。作为二十一世纪的小主人，同学们应该怎样保护环境呢？这让我想起一个小故事：我国一位著名的学者在欧洲一个海滨公园的草坪边的椅子上休息时，看见旁边长椅上有一个四、五岁的小女孩，走到十多米以外的一个垃圾桶，把一张巧克力的包装纸扔了进去，又高高兴兴地走回来。那位学者问小女孩：“你为什么走那么远去扔一张纸呢？”女孩认真地说：“这草地那么美，要是我把废纸扔在上面，它就不美了。”听了这个故事，相信同学们都知道了，保护环境，应该从身边小事做起。

我们信息学校是“绿色校园”，学校领导、老师非常重视对同学们进行保护环境的教育。近几周时间，全校师生围绕“保护环境”这一主题，开展了丰富多彩的活动：同学们积极行动起来，开展卫生大扫除。可是，我们不时也能看到操场上、过道上，稀稀疏疏“点缀”着纸屑。

同学们，你们是二十一世纪的主人，具有环保意识是现代人的标志。你们在保护环境时，应该着眼身边，从净化校园做起。当你正想随手扔出瓜皮果壳的时候，请你多走几步路，把它放入垃圾箱；当你走路看见地上飘着纸片的时候，请你弯弯腰，将它捡起来；当你正想随地吐痰时，请你想一想他人的健康，用纸将痰包起扔掉；当你倒垃圾，垃圾从垃圾桶里掉出来的时候，请你停一停脚步，将垃圾将起来……“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，从我做起，从小事做起，从身边做起，从现在做起，人人洁身自爱，个个遵守公德，我们的校园一定会更加干净、整洁、美丽。

同学们，为了大家能有一个更优美、更舒适的学习环境，为

了自己能更加健康活泼地成长，让我们携起手来，共同创造一个美好的校园环境，为保护环境贡献自己的力量！

各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

伴随着浓浓的春意，沐浴着和煦的春风，我们一起走进了四月。唐朝大诗人杜牧曾经写过这样一首诗：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”这首诗可能大多数同学都已经学习过，诗中就提到了我国一个很重要的传统节日——清明节。4月5日也就是昨天就是清明节，清明，既是我国的二十四节气之一，又是我国最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。每年一到清明节，晚辈们都会在长辈的带领下，为先祖扫墓，纪念先祖。学校也会以不同的形式，举行各式各样的纪念活动，缅怀革命先辈，纪念战斗英雄。

此时此刻，当我们聚集在鲜艳的国旗下，是否想到：这面代表着共和国的五星红旗，是千千万万革命先烈洒尽热血、献出生命染红的呢？我相信大家的心中一定感慨万千！一幅幅英雄的画卷展现在我们眼前，烈士们为了祖国独立统一挺身而出，为了人民的解放，甘洒一腔热血。从不惜千金买宝刀的女侠秋瑾，到一腔热血勤珍重，洒去犹能化碧涛的邹容；从江姐到刘胡兰；从黄继光到董存瑞无数英烈用他们的生命，谱写了一曲曲壮烈的爱国乐章。我们缅怀先烈，并不仅仅是为烈士生命的消失而悲叹，更是被他们那伟大的生命价值所震撼。那些英勇的烈士们不愧为炎黄子孙的后代，不愧为新中国永远矗立的丰碑！

今天，我们拥有舒适的生活条件与优越的学习环境。花园般的校园，宽敞而明亮的教室，先进的教学设备，还有循循善诱，无私奉献的老师要知道这一切都是来之不易的！

我的讲话完毕，谢谢大家！

老师们，同学们：

今天我国旗下是有题目的，题目是《宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来》

中国有一个朱自清，我们小学和初中的课文里都有他的文章，其中《匆匆》里这样写道：“燕子去了，有再来的时候，杨柳枯了，有再青的时候，桃花谢了，有再开的时候，而我们的日子为什么一去不复返呢。”

这句话形象的说出了时光的不可复制。的确，在中国的词汇中像白驹过隙，日月如梭，光阴似箭，逝水流年，这些描述时间过的飞快词语很多。六年级的同学们现在也可以闭上眼睛想一想，我们是不是眨眼之间就要小学毕业了，低年级的同学们可以想一想我们是不是一眨眼之间就度过了幼儿期而义无反顾的步入了充满生命张力的童年时代。时光飞逝，眨眼间，我们眨眼间就要长大，所以我们要想一想，在长大前我们最重要是做什么呢？同学们一定会拖长声音告诉我：不用想，是一学一习！“都老生常谈了”。

是的，是一学习！今天我就老生常谈的给大家讲两个中国-古代刻苦学习的老生常谈的故事。

第一个故事的主人公是北宋的欧阳修。欧阳修的家境很清贫，四岁的时候父亲去世了，只有母亲一个人靠给有钱人家纺织刺绣维持两个人生活，欧阳修从小特别爱学习，没有书籍，欧阳修就照着人家的对联和寺庙的碑文写字。没有纸笔，他就用树枝在地上写，冬天了，地皮冻得硬邦邦的写不了字，欧阳修就用旧木盘倒上沙子在上面练习写字，后来村子里的私塾先生看见欧阳修爱学习，就免费收他为学生，并且把他和有钱人家孩子写过的字的废纸废笔送给欧阳修，虽然欧阳修只能在废纸上星星点点的空隙间写字，但让他兴奋地是他

终于可以正式读书了。他是贫穷的，没有好衣服，没有好的学习用品，甚至只能解决简单的温饱，但他用刻苦努力，赢得了人们的尊重。后来欧阳修成了北宋著名的文学家，官职做到了太子的老师，长沙太守，刑部尚书，兵部尚书。相当现在的湖南湖北，国家最高检-察-院检察长，最高法院院长，公安，国防。他做了许多深受人们爱戴的事情。人们为了纪念他，给他建立了陵园，供后世敬仰。

第二个故事我要说一个武将岳飞。岳飞的父亲也是一个贫苦农民，岳飞出生时，正赶上北方金国对中原大地烧杀抢掠，他们家乡也被金兵洗劫一空，父母亲只好带着他和其他老百姓一起流落他乡，为了让儿子牢记国仇家恨，抗金杀敌。母亲在岳飞的背上刺上了‘精忠报国’四个大字。这就是历史上著名的‘岳母刺字’的故事。岳飞人穷志不穷，人小志气大。他白天和父亲在地里干活，夜里用松树的松香和树皮照明来读书习字，尤喜读《左传》《春秋》、《孙子兵法》。12岁的时候岳飞就跟陕西铁臂大侠周侗练习武艺。师傅周侗是一位著名的抗金抗辽义士，武功高强、行侠仗义。在周侗的传授下，聪明好学的岳飞练得一身好功夫。后来在和金国的战争中他和一帮苦难的弟兄创立了岳家军。也独创了神出鬼没的岳家枪法。成为让金兵丧魂失魄，闻名胆寒的常胜。老百姓因为有了岳家军的保护，过上了稳定安宁，不受欺凌的生活。后来岳飞死后，人们给岳飞修建了岳飞墓，直到现在人们去河南还常常去祭拜。

欧阳修沙盘练书，岳飞精忠报国，一个是文臣，一个是武将，但他们都是贫苦人家的孩子，都通过刻苦努力，为国家建功立业，造福百姓。可见并不是像有些人认为的只有有钱，有地位的人家孩子有才会有出息，其实翻开中国的历史的眼眸，我们会看到无数的成功人物的都有艰辛的学习历程，他们的家庭并没有给他们留下可继承的金银财宝，坛坛罐罐，但他们用个人的努力，获得了做人最神圣的尊严。

“孟母三迁”是说中国儒家思想代表人物孟子的妈妈在孟子

小的时候，为了孟子不受坏的环境影响，三次搬家的故事。“头悬梁，锥刺股”是说汉朝孙敬和战国苏秦为了让自己学习不偷懒而用严酷的办法来鞭策自己。尤其是苏秦少年父母双亡，从小由大哥大嫂抚养成人，因为刻苦学习，最后成了战国时期齐楚燕韩赵魏六国共同的宰相，北宋写下《资治通鉴》司马光为了培养自学能力，专门给自己做了一木头枕头，史称“警枕励志”，唐朝玄奘，只是寺院的一个孤儿，但他不怕困难，用十七年时间西域取经，为中国佛教经典的翻译事业做出了卓越的贡献。晋朝车胤的“囊萤夜读”，就因为贫穷点不起油灯，借用萤火虫的光亮来读书，隋朝李密的“牛角挂书”，就是一边放牛一边读书，西晋匡衡的“凿壁偷光”，徐霞客的“赤脚游历”，西晋的祖狄“闻鸡起舞”，诸葛亮“面壁思过”。宋朝范仲淹的“卖衣借读”。刘勰“借佛灯苦读”等等，可以说在咱们中国这些贫穷人家的孩子通过刻苦学习而流芳百世，垂范后人的故事数不胜数。

我们中国读书人讲究“修身，齐家，治国，平天下”。现在，时代发展了，我们更不能浑浑噩噩一生，庸庸碌碌一世，如果我们现在出生卑微，生活清苦，那我们更要高唱刻苦努力的赞歌，激情昂扬的迈向只有强者才能生存的自强不息的战场。我们更要坚信，只要吃的苦中苦，定能成为人上人，我们更要相信自己能够“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。尤其是同学们现在正是学习的最佳时间，用毛主席的话说：“你们是八点钟的太阳，希望就寄托在你们身上”，所以现在没有任何理由抛开“好好学习天天向上”的阳光大道，去踏进比吃，比穿，比金钱，比老爹的无聊泥潭，我们没有任何理由甘做寄生虫，成为依靠父母长辈来养尊处优，不劳而获的窝囊废。我们要光明正大的比文化，比吃苦，比修养，比耐力，比执着。比自立，比自强。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，作为新时代的一名中国人，有那么多景仰的前人圣贤激励着我们，有那么多挚爱的亲人长辈关注着我们，我们要把勤奋刻苦、自强不息的

优良作风坚持到底，在有限的时光里，踏踏实实上好每一节课，扎扎实实学好每一点知识，积极参加每一项活动，在学习中培养自己，在实践中锻炼自己，自把自己锤炼成一个对社会真正有用的人。

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!九年级2班同学真诚的话语，字字敲击着我的心。谢谢你们，谢谢你们在这三年的初中生活里陪着我们一起度过。太多的感谢未曾对你们说过，今天站在这里，我要代表所有的三年级老师对你们说声谢谢。

谢谢班主任宋老师，谢谢你陪伴了孩子们一千多个日夜。这一千多天里，你坚守在教育的第一线。升旗的时刻，课间跑操或做操的时刻，学校搞活动的时刻，上课的时刻，学生生病的时刻，考试的时刻，学生们遇到困难的时候……每时每刻都能看到您辛劳的身影。您把对教育的情怀化在对学生无微不至的关怀里。

谢谢王爱琴同学，你的聪明伶俐，开朗向上，带给老师同学们无限的力量，你优异的成绩也是老师同学们奋斗的方向。

谢谢施佳乐，一个踏实稳重善于思考的大男生，也谢谢你的优秀，你优异的成绩是我们工作的动力，你的踏实稳重让班集体少了些许的浮躁。

谢谢刘妍，一个热爱生活，爱笑，心地善良的女孩儿，记得你的作文曾收录在学校的《悦写越快乐》的书籍里。

谢谢陈景芳同学，你积极乐观向上，永远又不轻言放弃的精神鼓舞着所有的同学，你思虑周全，勇于担当，为班集体做了很多工作。谢谢你。

谢谢齐小莲同学，你温柔，努力，就像你的名字，一朵不干

于平庸，面对困境也要努力向上生长的莲，你让大家懂得，只有自己拼搏，一切才有可能，即使失败，也让人敬佩。

谢谢段叙东，经常看到你带着不懂的问题转在老师身边，你的努力让我们欣赏。

谢谢王朋哲，从一个懵懂的小孩儿，变成了一个懂事，积极，宽容的小男生。

谢谢陈冲，你让我们懂得一切皆有可能。曾经玩世不恭，桀骜不驯的你，现在也奔跑在中考的跑道上，你执着，坚持，自信的精神，一定会让你的学习和生活更精彩。

谢谢高翠欣，谢谢你为学校做的检查为生的工作。检查卫生时你总是很仔细，很认真，很公平，给学弟学妹们树立了很好的榜样。

谢谢郑天帅，你把热情、开朗、幽默带给了班集体，缓解了同学们繁重的学习和生活压力，你就是班里的开心果，有了你，才有了更多的欢笑。

谢谢曹鹏，你默默地陪伴在老师同学们身边，班集体因为有了你的守候，才更添了稳定和团结。

谢谢曹明伟，每次见到老师，不管是在校内还是在校外，你总是很热情的问候“老师好！”谢谢你的问候，让老师们倍感欣慰。

谢谢尹航州，龙化中学给了成长的舞台，在这里，你变得成熟。

谢谢梁立栋，龙化中学给了你成长的舞台，在这里，你还需要努力……

亲爱的九年级2班的同学们，今天你以学校为荣，明天学校将以你为荣!!

本周工作安排如下：

1、值周班级是七年级1班

2、七年级、八年级同学，希望在静校之前不要大声尖叫，以免扰乱其他同学的休息。

3、考试周已过，望同学们认真考试的经验教训，为下一次考试树立目标。

4、卫生清理过程中，卫生区卫生七年级、八年级1班，九年级2班清理及时彻底，阳台和楼梯卫生七年级1班，八年级，九年级清理的干净彻底，在此向所有清理卫生的同学说声感谢，因为有了你们的劳动，才有了学校的干净整洁的校园环境，使得校园才有了家的感觉。

完毕，谢谢！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！。今天我国旗下讲话的主题是《讲文明，讲卫生》。我们都知道，每年的4月7日都是世界卫生日。世界卫生日的宗旨是希望引起世界各国对卫生问题的重视，并动员世界各国人民普遍关心和改善当前的卫生状况，提高人类健康水平。世界卫生日期间，包括中国在内的世界卫生组织各会员国都举行庆祝活动，推广和普及有关健康知识、提高人民健康水平。

讲文明，讲卫生，是我们中华民族的传统美德。但在日常生活中，我们有时会遇到，因为一句粗口，而吵得面红耳赤，甚至大打出手。不讲文明，不讲礼貌的言行。轻者别人认为你没教养，不愿和你深交；重者则对你产生不满，甚至发生冲突。如果你是一个讲礼貌的人，碰到老师同学问句好。一句简短的话语，拉近的是感情，增进的是友谊，换来的是微笑与热情。于是，你的朋友天下有，你的困难天下帮。不但助你的成长，而且会让你拥有腾飞的翅膀。

为此，我们在学习上，应该要努力学习，认真完成学业，努力提高自己的文化水平，增强自己的素质修养。在生活中，见到长辈问声好，不小心撞到别人道声歉，……总之，我们要从小养成文明礼貌的好习惯。因为，我们是中华民族中的一员。而讲文明，又要从讲卫生做起，讲卫生不仅是一种好习惯，更是一种文明行为。一个人若蓬头垢面，衣着不整的出入大街或步行闹事，不仅是不讲卫生，而且是一种不文明的行为、不礼貌的表现。在日正常生活中我们应该养成勤洗澡、勤剪指甲、早晚洗脸刷牙、饭前便后勤洗手的好习惯；不随地吐痰、不随地丢果皮纸屑；不喝不干净的水、生吃瓜果应洗净或削皮等。

同学们，让我们从今天起，用你的实际行动去感染你身边的人。让我们的校园、我们的家园更干净、更美丽。

我的讲话完毕，谢谢大家！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇五

老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，我健康》。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，是学校对外形象的直接影响因素。

学校是一个教育人的摇篮，是一方纯净的沃土，然而我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如：我们的校园及地面上有许多痰迹，墙壁上有脚印污迹，校园内废纸、食品包装纸随处可见。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1、不吃零食，零食的外包装到处乱扔容易影响环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。

2、保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，改掉这种坏习惯。

3、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，不在墙上留下脚印、污迹。

4、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

老师们，同学们，爱护环境，讲究卫生，是一个人美好素养和良好习惯的具体体现。相信没有哪一个同学希望在垃圾遍地，放眼斑斑点点的环境中生活、学习。让我们积极行动起来，从自身做起，自我约束、相互检查，养成良好的卫生习惯，打造我们优美洁净的校园环境！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇六

老师和学生：

早上好！今天我们演讲的题目是《讲卫生，爱健康》。

今年4月是中国第26个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的身体，讲究卫生是最基本的，每个人都可以做到。我们每个人都希望在一个干净舒适的环境中学习、生活、健康成长。美好的环境需要我们一起创造，文明的习惯是我们一点一点培养的。

在这里，我希望所有的学生都能在保护环境和卫生方面做到以下几点：

- 1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会对我们的健康产生不良影响。
- 2、不乱扔垃圾，不嚼口香糖，不吐痰。
- 3、保持室内空气流通，避免去空气流通不好、人员密集的公共场所。随着天气越来越热，教室必须注意开窗通风。
- 4、加强思想道德教育。主动捡起别人留在地上的垃圾，培养“文明干净”的好习惯，共同创造美好校园。

同时，为了我们的健康，我们应该在运动中做到以下几点：

- 1、运动前做好热身运动，防止韧带拉伤等损伤。
- 2、穿适合运动的衣服和鞋子，不穿凉鞋和上体育课的裙子。
- 3、不要在运动器材场随意玩耍，以防摔倒。

4、注意防暑降温，不要在烈日下过度运动，防止骨骼、关节、肌肉负担过重造成运动损伤。

希望大家关注身边的小事，健康的生活，健康的学习，健康的度过每一天。我希望每个老师和学生都有一个健康的身体，我们都有一个干净整洁的家！同学们，让我们行动起来！从我做起，从身边的小事做起，做当代文明的小学生。

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天，我国旗下讲话的题目是“讲卫生，我健康”。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活。所以养成良好的卫生习惯，共同努力创建一个洁净的校园，是我们每个人的责任。希望同学们可以做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从一点一滴的小事做起。

而且卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生是很容易生病的。拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1、保持个人良好卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前要洗手；有很多同学喜欢把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，改掉这种坏习惯。适当参加体育锻炼，提高自己的免疫能力。

2、保持校园的卫生。不乱扔果皮纸屑，不吃零食，零食的外

包装到处乱扔很容易影响校园的环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。零食中的色素和防腐剂会损害我们的`身体健康。保持教室内空气流通，一定要注意开窗通风。如果长时间呼吸不新鲜的空气，很容易患上呼吸道疾病，而且身体的抵抗力也会降低，患传染病的机会增多。勤开窗通风，让室外的新鲜空气可以进入室内。

3、注意食品卫生。吃东西之前一定要洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。生吃水果要洗净。水果在生长过程中不仅会沾染病菌，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用会危害健康。不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒。所以一定要喝煮开的水。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。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，祝同学们身体健康，学习进步。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇八

同学们：

上午好！

今天我讲话的题目是：《养成良好的卫生习惯，做文明的中国人》。

同学们，四月是一个春暖花开，踏青出游的季节，四月也是

病菌出没，疾病流行的季节，因此，我们国家将每年的四月定为全国爱国卫生月。今年的四月，是我国第二十五个爱国卫生月，今年的主题是：美丽中国，健康生活，摒弃乱吐乱扔陋习。说到这个主题，我不得不说一件事情：

前几年在互联网上的有个日本人说：再过一百年，你们中国还是不行。下面跟帖的骂声一片。然后他举了一些例子，他说，同一个体育场，你们中国观众那边垃圾成片，我们这边干干净净；你们中国越是风景名胜，越是破坏严重、垃圾如山，到处是某某到此一游的字迹，我们越是风景名胜国人越会倍加珍惜；甚至你们的广场每天都会产生十几吨的垃圾。

同学们，作为一个有一腔爱国热血的人，这时候我们还能辩驳什么？难道人家说的不是事实吗？在这样的事实面前，我们能感觉到的只能是一一羞耻，这不仅仅是个人的耻辱，更是我们国家民族的耻辱。

所以公民的卫生习惯，不仅仅关系到环境和健康，还是公民素质，甚至是国家素质的体现。

再谈谈我们的校园卫生。校园是我们学习生活的重要场所，校园卫生情况是影响学校对外形象的重要因素，更是学生整体素质的反映。每一个同学都想在优美干净的环境中学习生活。所以，维护校园卫生是我们每一个同学的义务和责任。

可是我们总能看到这样一些现象：刚打扫好的地面上很快会出现几张醒目的纸片；整齐的绿篱中总是有那么几点刺眼的颜色；教室的地面上痰迹斑斑；而饭后食堂的地面上，面巾纸就像雪片一般。

其实，我们的素质正是在这些小小的细节中所体现出来的。当你随口吐下一口痰时，也吐掉了你的修养，而你随手扔下垃圾的同时也扔掉了你的品行。教育家苏霍姆林斯基说过这么一段话：薄情会产生冷漠，冷漠会产生自私自利，而自私

自利则是残酷无情之源。一个对花草的薄情，对环境的冷漠的人，本质上就是自私自利的人。这样的人很难会成为一个充满爱心，对别人真诚的人，当然也很难得到别人的以诚相待。

可喜的是，我们的同学正在不断的进步，值日生总能自觉的完成值日工作；随手乱丢的也越来越少；特别是这学期开学典礼结束后，场地上没发现一片废纸，一点杂物。这让我们在欣慰之余也看到了希望。

同学们，美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。让我们行动起来，从我做起，从身边的小事做起，做一个文明的中国人！谢谢大家！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇九

在不断进步的时代，越来越多人会去使用讲话稿，讲话稿是为发言者表达自己想要讲的话而事先准备好的文稿。那么，怎么去写讲话稿呢？下面是小编精心整理的关于讲卫生的国旗下讲话稿，仅供参考，欢迎大家阅读。

老师们、同学们：

上午好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第26个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。

在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。

2、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。

4、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的'校园。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1、运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。

2、穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。

3、不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。

4、注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

爱干净讲卫生国旗下讲话篇十

各位同学：

大家早上好！

送走了繁花似锦的春天，炎炎夏天也要到来了。随着夏天的走近、气温的升高，各类病菌也开始滋生、蔓延，爱干净、讲卫生也显得尤为重要。今天我们来说说身体卫生、吃饭卫生和用眼卫生。下面请看三（1）班同学的情景演示：

一、身体卫生：

男：哎呀，好饿呀！刚上完厕所，我就不洗手了，赶紧去吃饭！

女：手上有好多细菌，吃饭前请洗手！

男：可是我好饿啊，手上真的有那么多细菌吗？！

女：当然！如果你上完厕所不洗手，细菌就会停留在你的手上。你吃东西时，细菌会通过你的手和食物一起被你吃到身体里面，严重的就会呕吐，拉肚子！

男：原来这么严重。（停顿2秒）好了！洗好了！

女：洗手时最好把手心和手背都认真地搓洗，才能起到冲走细菌的效果。

男：好的，谢谢提醒！

二、吃饭卫生：

男：哎呀！你把我的勺子碰到地上去啦！

女：对不起！我帮你捡起来了，你快拿去洗洗吧！

男：算了吧，好麻烦，地上好像不太脏，我就直接用吧！

女：地面上有很多你看不见的细菌，粘在勺子上被你吃下去很容易生病的。我去帮你洗洗吧！

男：好的，谢谢！

三、用眼卫生：

男：老师刚刚在黑板上写了今天的作业，趁眼保健操时间，我就把作业抄下来，这样一放学就能去坐校车了！哈哈！

女：常做眼保健操，可以调节头部血液和眼睛周围的肌肉，改善眼睛疲劳，预防近视。

男：原来是这样！我最近总感觉看不清楚黑板，看来我要多做眼保健操了。

感谢两位同学的精彩演示！

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长，而讲卫生的习惯靠我们平时一点一滴地养成。希望大家从日常生活中的点点滴滴入手，养成讲卫生的好习惯！谢谢大家！