

2023年卫生的演讲稿(通用6篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

卫生的演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

如果，人们全都随手乱丢垃圾。那么我们的祖国迟早会变成一个臭气熏天、满是蟑螂老鼠、瓜皮纸屑的国家。我想大家都不想会在这样一个环境下生活。所以，捡起你身边的垃圾，扔进垃圾桶。你在向垃圾桶每走的一小步，就是文明的一大步。行动起来吧！

让我们的祖国，更加美好。让更多人人们生活在蓝天白云，一尘不染的环境下生活吧。

卫生的演讲稿篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我们国旗下演讲的题目是：《讲卫生，保健康》。

甲：你知道每年的xx月xx日是什么日子吗？

乙：当然知道，是xx日。

甲：在这天快要到来之际，你想生活在怎样的环境之下呢？是清幽洁净还是垃圾满地呢？

乙：当然是芳香扑鼻、干净整洁的环境呀！

甲：的确，校园是我们学习的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师的工作和同学们的学习、生活。可是，我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如：校园的地面上总有那么一点废纸和食品包装袋。

乙：这是极其不和谐的一面，作为育英小学的我们，应该杜绝这样的事情发生。在我们讲卫生的同时还要讲语言卫生，真正做到语言美，行为美：不损坏一花、一草、一木，不浪费一滴水、一度电，不乱扔、乱画。让我们的耳朵能多听到“谢谢……老师好……同学早………晚安……”这样的话。

甲：好的环境自然有好的心情，好的心情自然有好的身体，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境。我希望同学们能做到以下几点：1. 保持个人良好卫生：勤洗手、洗脸，勤换洗衣服。特别要指出的是课堂上，有些同学在思考问题的时候，经常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。2. 不乱扔果皮纸屑，不在墙上留下脚印、污迹。3. 保持室内空气流通，尤其是教室和寝室一定要注意开窗通风。4. 做到“发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔的现象主动管。

乙：注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯是预防感冒和传染病的关键。最近的天气比较热，所以我们平时就要注意勤换、勤洗，特别是男生更要勤洗袜子，保持寝室空气的清新。

齐：同学们，让我们时刻注意自己的言行，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建育英的美好家园。

卫生的演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的习惯是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

培养良好的卫生习惯，应从自我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔垃圾。那些看似无关紧要的小恶可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的小善可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。

然而，我们的生活中还存在着许多的`不良习惯。

部分同学经常晚上不好好休息，经常说话、拉呱、偷偷玩手机、看杂书等，半夜不睡，由于睡得晚，早晨起不来，来不及跑操，锻炼身体，甚至来不及吃早餐便去上课长此以往，不仅影响学习，而且损害了身体。关于宿舍卫生问题，最近，同学们做的不够好，地面垃圾太多，不及时打扫；洗漱用具摆放不整齐；被褥叠放不整齐，甚至来不及叠就走了。我觉得宿舍内的环境犹如个人的脸面，如果呈现给别人的面孔都不干净，怎么去谈着装打扮。走进男生宿舍，就会发现汗味、脚臭味、未洗的脏衣服的味道成为很多男生宿舍的主流气味，叠被子的也很少。作为宿舍的主人，我们身上自然而然留有宿舍的味道，长期生活在污秽的环境中，你的身心都会受到不良的影响。

希望同学们，从今以后改变不良习惯，早起早睡，锻炼身体，排好值日，及时打扫卫生，叠好被褥，把自己的宿舍变成温馨的家。

食堂应该是上完四节课后学生最想看到的地方，其实这也是最能表现一个人人文素养的场所。想一想，你有没有在别人井然有序排队的时候插过队？这时，你尊重了自己肚子的选择，但却没有尊重别的同学；你有没有因为和同伴边吃边聊，得意忘形，将盘中的饭粒挥洒一桌？谁知盘中餐，粒粒皆辛苦，这样的诗句我们从小就会背，但又有几个人能做到不浪费呢？吃过饭，你有没有将剩饭剩菜乱倒而偷偷的离开过？这样做的结果就是，你自认为没有被值班老师发现而暗自窃喜时，给食堂工作人员增添了多少麻烦。或许，这只是日常生活当中的一个个小插曲，但却折射出了一个人的修养问题，是对他人的不尊重，尊重别人是一种最起码的修养。

同学们，让我们从今天开始做起吧，让我们排着整齐的队伍等候就餐；找位子时文明礼让，避免拥堵；就餐时，安静文明不大声喧哗，不浪费不挑剔食物。其实做到这些一点也不难，只要你愿意，学校的食堂就会是展现我们胡集中学风采的一大窗口。

我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。通过上一周的量化检查。我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每天走进班级里，你都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面无纸屑。我想在这样干净整洁的环境里，就会心情舒畅，身心健康。

同学们，校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境。努力养成良好的卫生习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻保持；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人精神爽朗。

让我们在飘扬的红旗作出我们庄严的承诺：

从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

我的演讲完毕，谢谢大家！

卫生的演讲稿篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我是六年级的李凯文。今天，我为大家演讲的题目是《校园是我家，卫生靠大家》。

清晨，当我们轻轻推开教室的窗户，阵阵香气扑面而来。这是春风送来的花草芬芳，这是春风送来的泥土清香。吮吸着这春的甘露，我们精神振奋，快乐无比，充满了对校园的喜爱之情。但如果这时，一个食品袋从天而降，落在整洁的道路上，我们的心情又会怎样？我们学校接近300名学生，一人扔一张纸，校园中美丽的草坪就会被纸屑压得喘不过气来。你也许会说，不就是一点垃圾而已吗？有那么严重吗？我说：有！有许多同学会把吃完的食品袋、果皮等随手乱扔，想这样就可以眼不见心不烦。如果照那样的话，日积月累，碎屑就会像一堵墙一样把我们围得密不透风。那后果将不堪设想。

老师曾说过这样一句话：校园是我家，卫生靠大家。校园既是我们学习知识的地方，又是我们的另一个家，是一个充满书香气味的天地。我们要像爱护自己的家一样，爱护美丽的校园，净化美丽的校园。很简单的动作，弯弯腰，把看到的纸屑捡起来，3秒钟都不到；挥挥手，把墙壁上的污迹擦干净，只要5秒钟；动动脚，绕开草坪多走点路，10秒钟就够了……。

到那时，走进校园，你会被迷人的风景所吸引。现代化的教学楼前郁郁葱葱的树木，干净整洁的地面……漫步在校园里这一派绿景之下，你一定会感到精神舒畅，心旷神怡。同学

们，一同加入“弯弯腰”活动中吧，随手捡起每一片纸屑，擦净每一扇窗户，用我们的双手，用我们的行动，共同创建我们学校绿色的校园。

春天已悄悄地来到了校园，同学们，行动起来吧！从我做起，从现在做起，用我们的双手，为校园披上绿装，让校园的花儿更红，草儿更绿，树儿更茂密。时刻牢记：校园是我家，卫生靠大家！

谢谢大家！

小学生怎样注意饮食卫生我们日常生活中要注意饮食卫生，否则就会传染疾病，危害健康，“病从口入”这句话讲的就是这个道理，我们要注意：

1. 养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西，会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。
2. 生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，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。
3. 不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。
4. 不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。
5. 坚决不吃校外小商小贩的食品，这些食品大多为不法商贩加工而成，他们的健康状况和加工的环境卫生没有经过有关部门的检查，食品也没有合格证，所以同学们要坚决和这些

食品说再见，以防病从口入。小学生卫生公约小学生，讲文明，卫生公约要记清。勤剪指甲常洗澡，个人卫生要讲究。课桌书包常整理，饭前便后要洗手。不扔垃圾不吐痰，果皮纸屑入箱中。小摊食物不乱买，过期食品莫食用。卫生工具摆放好，开窗通风空气新。值日扫除要彻底，窗台墙角无污物桌凳墙壁保洁净，黑板玻璃亮闪闪。按时取水不浪费，扫拖消毒永保持。整洁校园人人爱，优美环境大家建。

卫生的演讲稿篇五

各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的习惯是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

首先，应该从我做起，从现在做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔果皮纸屑及废弃杂物，那些看似无关紧要的小恶可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的小善可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。

其次，我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班级周围的环境卫生。通过上一周的督促检查，我们发现各个班级环境卫生都打扫得比较好，希望大家坚持养成好这一良好的

习惯，并能始终保持这种现状，让我们每天走进教室里，都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面一尘不染、无纸屑。我想，大家在这样干净整洁的环境里学习、生活，一定会心情舒畅，身心健康。

我们作为学校一员，首先要主动做好校园卫生的保持工作，养成良好的卫生习惯。让我们的校园始终保持干净、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，做当代文明中学生。

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会影响环境卫生。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得肥胖，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，勤换洗衣服。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，努力改掉这种不良习惯。
- 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、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、宿舍衣物、鞋子、毛巾、脸盆等摆放整齐，被子叠得方方正正，按时打扫卫生，宿舍不留垃圾、脏物、脏水，保持空

气流通。

6、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。

同学们，健康是一个人的财富，是幸福的基础，也是做人的责任。要有一个健康的体魄，必须从个人卫生、环境卫生做起。只要我们时刻谨记，并身体力行，我们就能远离疾病，健康、快乐地生活、学习。校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境，努力养成不乱扔果皮纸屑和粉笔头、；不向楼下扔杂物、倒脏水；不随地吐痰等良好习惯。同时，认真打扫好教室、清洁区的卫生，并且时刻保持干净、整洁；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人神清气爽。

让我们在飘扬的五星红旗下作出庄严的：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

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'天安门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-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显示桌面□scf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！

卫生的演讲稿篇六

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！