

2023年卫生与健康话题三分钟演讲稿(优质5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

卫生与健康话题三分钟演讲稿篇一

卫生与健康有着非常密切的联系。没有卫生，就没有健康。

现在，人们的生活水平提高了，但不卫生的东西却越来越多了。我觉得最为常见的不卫生的食物是街边的小吃。我曾经细心地留意过街边的麻辣烫，发现许多苍蝇在周边飞来飞去的，有些甚至停留在食物的表面。看到这种情形我完全没有胃口，要是吃了这些不卫生的食物，我们的身体健康肯定会受到一定的影响，严重时甚至会传染疾病。所以，我觉得，我们平常吃东西不应该贪图方便，而应该注重卫生。只有卫生的才是健康的，才是有价值的。

在学校里生活了多年的我，发现学校也有一个很不好的现象。很多学生为了图方便，不愿去饭堂吃饭，而是叫外卖，或者叫同学帮忙打包回宿舍。其实，一次性饭盒并不卫生，尤其是当它遇热的时候会分解许多有害健康的化学物质。另外一方面，一次性饭盒使用之后也会对我们的环境造成极大的污染。我们常说的白色污染主要也就来自一次性饭盒。所以，为了我们的健康，我们应该少用一次性饭盒，能够不用的最好就不要使用。

曾经看过央视的报道，揭开了一些黑心火锅店的内幕。那些黑店为了节省材料，使用化学材料伪造汤底，用洗过手或菜的水去煲汤等等，看过之后让人觉得非常恶心。有些商家为

谋取暴利，不择手段，最终受害的却是无辜的消费者。所以，如果条件允许的话，最好还是在自家打火锅。

讲卫生，保健康。我们应该养成良好的习惯，健康是无价的，不要总是在失去的时候才感觉到拥有是这么美好。健康是我们每一个人的追求，为了健康的生活，我们应该养成爱卫生的习惯。

弘扬卫生与健康，我们每一个人都应该参与其中。同时，政府应该加强监管，严抓食品质量与安全。

卫生与健康话题三分钟演讲稿篇二

其实卫生是处处都必须注意的，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。饭前便后要洗手，这也是讲卫生的行为。

说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。

为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如，要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。

其实我觉得关于卫生和健康方面的话题出现在，普通话的面试中还是有可能的，这就是我们会准备普通话考试面试中的说话稿之谈谈卫生与健康的原因了，毕竟每个人的健康都是很被看重的。

卫生与健康话题三分钟演讲稿篇三

如今物质文明和精神文明共同进步的今天，人们的物质生活水平提高了，不再为吃饱穿暖发愁了。健康这个话题越来越受到人们的广泛关注。良好的物质生活配合健康的身体才能让生活更加丰富多彩。健康与卫生又是息息相关，不可分割的。卫生是健康的保证，要健康就离不开讲卫生。那我就先来说说饮食卫生与健康的关系吧。

首先，卫生与健康，两者是相互关系的。一个人的健康状况如何，看看他的卫生习惯就可以了。有了好的卫生习惯，人的健康就会多一层保障，反之，一个人平常根本就不注意卫生，我想他的健康状况也不会太好。

俗话说：“病从口入”。从幼儿园开始，老师就教导我们要将卫生，要求我们从小就养成良好的卫生习惯，比如说衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲，饭前便后要洗手，睡前要漱口，不要随地吐痰等等。这些教导一直影响着我們。我想我们对2003年的“非典”都记忆犹新。制造“非典”的祸源在哪？“非典”为何肆意传播？面对着一个又一个生命的离去，面对着谈“非”色变的紧张氛围，我们不得不开始思考，开始检讨我们的卫生习惯。人类爱吃、贪吃，不管天上飞的，水里游的，地上跑的，人们都能把它们变成餐桌上的美味佳肴。孰不知，在这些“美味佳肴”中，隐藏着多少我们肉眼看不见的病毒与细菌！禽流感的爆发，广州的福寿螺事件等，这些事件的发生，给我们人类敲响了警钟：该是人类反省的时候了！俗话说：“病从口入”。这话一点也不假，很多病毒是由食物进入到人身体的，吃东西时不注意选择或不讲究卫生，健康就容易受到侵犯。

卫生与健康话题三分钟演讲稿篇四

有一天，一位工人叔叔把我抱上了汽车，运送到了一所小学。他抱着我来到了四(4)班，摆在一个属于我的位子，我就在那里安了新家。这个“家”里有49名同学，他们都是我的小小新主人。他们对我可好啦!还送给我“卫生角”一个好名字。每天的值日生都会用抹布把我擦的一尘不染，还会给我洗个痛痛快快的澡。使用完卫生工具后，他们就会整整齐齐的摆放进我的“肚子”里。还不时有小朋友夸我：“好漂亮的卫生箱呀!”我住在这里幸福极了，因为我可以为我的小主人“效劳。”可是好景不长。时间久了，主人们渐渐的把我淡忘了，就再没有人来关心我了。值日生不再用抹布仔仔细细的擦我了，就用手一抹，草草了事。后来就索性不给我洗澡了。弄的我浑身脏兮兮的，直痒痒。我如果“唠叨”几声，说不定还会被挨一拳，踢一脚。真受不了。还有更糟糕、“恐怖”的待遇呢!一天中午，我正在美美地睡午觉。突然，“肚子”被打开了，我以为为主人效力的时刻来临了，没想到竟给我“喝了”一袋过期牛奶。随即又“添了些”了橘子皮、苹果核等等。搞得我“肚子”里臭气熏天。我使劲摇啊摇，想把这些垃圾“吐”出去。可是，垃圾没“吐”出去，牛奶却流了我一身，黏糊糊的真难受。我等着值日生来给我清扫。可等来得却是满畚斗的垃圾，没倒进垃圾桶，却放进了我的“肚子”。卫生工具横七竖八的也不放好就管自己走了。这值日生可真懒惰!还不止这些呢。我正在挠痒痒时，走过来两个小男孩。我正纳闷呢，只听其中的一个对另一个说：“我们来比比脚力，看谁最棒。”另一个说：“好呀好呀，谁怕你，比就比。”他们俩你一脚我一脚的踢我身子。而且越踢越重，越踢越来劲。踢得我浑身伤痕累累，痛得哇哇大叫。可他俩好像还是不过瘾，拿来两支尖尖的铅笔往我身上乱涂乱画，这才满意的走开了。此时的我已是门破了个大洞，浑身脏兮兮、臭烘烘，狼狈不堪。扫把问我：“老兄啊，以前这么风光的你，现在怎么变的这么狼狈呀?”我有气无力地回答说：“唉，扫把老弟呀，你不知道，我可是吃尽苦头喽。主人不好好爱护我，整天糟蹋我，毁坏我，弄的我

天天不得安宁。瞧，我浑身臭气，各处伤痕全是他们造成的。多苦呀。”扫把吃惊的说：“真的吗?真可恶。怎么把你伤成这个样子?”“哎，别说了，我希望我的小主人以后能够好好的对待我，让我能够继续尽心尽力的为主人服务。”

卫生箱大声地喊到：“我的主人们，请你们不要再这样对待我了，请你们能够像我刚来时一样爱护我，让我做一个人人喜爱的卫生箱!”

同学们，你们听到了卫生箱的呐喊了吗?如果听到了，那就快快行动起来吧!帮助卫生箱实现它的愿望吧!

卫生与健康话题三分钟演讲稿篇五

卫生与健康是紧密相关的，讲卫生是拥有健康身体的前提。人们常说病从口入，而一旦生病就必然影响人的身体健康，所以我们一定要保证进入我们口中的食物是卫生清洁的：蔬菜水果要清洗干净，餐具要做好消毒处理。如果我们忽视了生活中的一些细节，往往会因不卫生而导致身体的不适。现在多数蔬菜水果为了防止生虫而喷洒了化学药品，所以我们在食用前一定要用清水先浸泡一会再清洗，使用菜板时要先切蔬菜类，再切禽肉类等等。其次是我们生活环境的卫生，在家庭钟，首先做好个人的卫生，养成良好的卫生习惯，做到饭前便后洗手，饭后漱口，勤洗澡，勤换衣，定期做家庭大扫除，保持房间的空气流通清新。在整个社会环境中，要做好环境保护，讲究社会公德，不乱扔垃圾。其实保护环境卫生也是在保护着我们个人的身体健康。

2. 卫生与健康

健康在我们的社会有很主要的地位。在物质文明与精神文明共同进步的今天，健康这个话题越来越受到人的关注，越来越多的人开始意识到健康与卫生的重要关系，在不断的寻求合适自己的养生之道。

民以食为天，足见食物对人们的重要性与不可缺少性。病从口中入，说明食物的卫生对身体健康的重要性，不良的饮食卫生很容易使得人的身体生病。其实卫生是处处都需要注意的，在路旁、街头、小巷里面就有很多油炸、臭豆腐之类的东西，我觉得最好就不要去买，因为你不知道他们是用什么来制作的，而且没有卫生保障，吃了很容易生病的，甚至出现头晕、拉肚子等症状。

良好的卫生习惯是健康的提前与保障。比如饭前饭后要洗手，同时还要注意个人的卫生，要每天勤换洗衣服，每天洗澡等等，只有养成良好的卫生习惯，处处讲究卫生，才能够有健康的身体，才能够好好地享受生活。

有人说“吃多东西了就健康了”，其实健康并不在于吃多东西，还要常常的运动，多喝水、定时定量吃饭，这样才对身体有好处。

卫生与健康是紧密联系的。不良的卫生习惯不但使人容易生病，还会使得人的眼镜受到伤害。比如你的手碰到一些旧书籍、旧报纸之类的东西，最好就不要揉眼镜，否则就会把你手上的细菌也代入眼睛了，就会使得眼镜生病，导致视力下降[]。

当然我们还要讲究宿舍的居住卫生，宿舍要每天扫地拖地，要坚持每天倒垃圾，还要保持室内的通风透气。

丰富的物质生活加上健康的身体才能够真正的享受生活，而健康与卫生息息相关，卫生是健康的前提，要想健康地生活，就必须讲究卫生。

让我们大家一起关注健康，养成良好的卫生习惯吧！

3. 谈谈卫生与健康

其实卫生是处处都必须注意的，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。饭前便后要洗手，这也是讲卫生的行为。说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如，要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。

人都是在生病的时候，才知道健康的重要性，体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。

良好的卫生习惯可不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。比如：要保持个人清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；经常打扫环境卫生；适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。我想，这些理论上的知识在我们读小学的时候，老师家长们曾经教育过我们的。关键是我们得时刻提醒自己。养成一个非常良好的生活习惯。

其实卫生是处处都必须注意的，你看，现在在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，且不说他们这些东西是用什么做的，光是摆摊的地方就很不卫生，灰尘很容易沾到

食物。吃了容易生病。

说到健康，也许有人会说：“吃多了东西也就健康了吧！”其实健康并不在于多吃东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。