

# 最新中学生世界卫生日演讲稿(大全7篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 中学生世界卫生日演讲稿篇一

老师，同学们：

早上好

今天我讲的题目是“保持校园清洁，从我做起”。

当你上课时，四周充满了垃圾的恶臭，你还能安心学习吗?在这样的一个学习环境下，你如何学习呢?其实我们每个人都希望生活在一个干净的环境下。走进校园，地面上干干净净没有任何垃圾，树枝绿叶繁茂，一股青草味迎面扑来，沁人心脾，令人整天充满好心情。

学道分校是我们大家共同的家园，只要每个人尽到自己的责任，注意自己的行为，不随意丢东西，不随地吐痰，那么我们得到的不仅是视觉的满足，更是精神上的满足。美好的环境能令你微笑的面对每一天，生活变得多姿多彩。

同学们，当你手中握有一张废纸或一个食品包装带，一块西瓜皮，想一想如果你丢到地上的后果，会不会令周围路过的人感到厌恶，会不会破坏整洁的校园，会不会给他人带来麻烦?其实只要你多向前走几步，伸手将垃圾投入垃圾箱中，一切只是几步而已，但换来的却是他人的赞赏，和钦佩的目光，于人于己都有益，你会为自己的行为感到骄傲，会有美好的心情度过快乐的一天。

有人说：“人一撇一捺，写起来容易，做起来难。”那么，我们每个人应做什么？相信每个同学都有答案，因此，在第六十个世界卫生日来临之际，我借此机会在这里呼吁大家：让我们每个人都自觉去维护环境，不乱吐口香糖，不乱扔垃圾，随手拾起废纸。

我相信，如果我们每个人都做到的话，我们学道分校的蓝天依旧明亮，我们学道分校的绿草依旧光鲜，我们学道分校的校园依旧美丽！

同学们，保持校园清洁，从我做起吧！

## 中学生世界卫生日演讲稿篇二

甲：敬爱的老师们！

乙：亲爱的同学们！

甲、乙：红领巾广播站又和大家见面了！

甲：我是今天的主持人。

乙：我是今天的主持人。

甲：当灿烂的晨曦暖着整个校园，采撷一缕阳光，编织成七彩的花环。

乙：留住一丝清风，播撒出希望的明天。

甲：带走一片笑容，永远与我们同行。

乙：我激动，我们再次在红领巾广播站相遇。

甲：我高兴，我们又一次相聚在这美好的时刻。

乙：同学们，四月是个春暖花开的季节，可你还知道四月是个什么月吗？告诉你吧，四月是全国爱国卫生月。因为卫生工作关系到每一个人，所以请大家在日常工作、学习、生活中积极主动做好卫生工作，保持良好的正确的卫生习惯，促进健康成长。

## 一、世界卫生日的由来

4月7日是世界卫生日。每年的这一天，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的的重要性。

1948年第一届世界卫生大会要求建立“世界卫生日”以纪念世界卫生组织的诞生。自1950年以来，每年于4月7日庆祝世界卫生日。每年为世界卫生日选定一个主题，突出世卫组织关注的重点领域。

世界卫生日是一次全球性机会，注重于影响国际社会的主要公共卫生问题。世界卫生日启动较长期宣传规划，持续至4月7日之后。

世界卫生组织把20xx年世界卫生日的主题确定为“拯救生命，加强医院抵御紧急情况的能力”，着重于卫生设施的安全性，以及为受紧急情况影响者进行治疗的卫生工作人员的应变能力。世界各地的活动将突出成功的事例，倡导设计和建造安全的设施，并推动广泛的应急防备。

## 二、饮食与健康

食品卫生与安全知识宣传，旨在增强同学们的食品卫生与安全意识，掌握相关常识，具备安全防范能力，从而更好地热爱生活，关爱生命，保护自己。

饮食(又称“膳食”)是指我们通常所吃的食物和饮料。所有的

食物都是来自植物和动物。人们通过饮食获得所需要的各种营养素和能量，维持自身的健康。合理的饮食，充足的营养，能提高一代人的健康水平，还能预防多种疾病的发生发展，延长寿命，提高民族素质。不合理的饮食，营养素过度或不足，都会给健康带来不同程度的危害。

饮食过度会因为营养过剩导致肥胖症、糖尿病、胆石症、高脂血症、高血压等很多种疾病，甚至各种癌症等。不仅严重影响健康，而且会缩短寿命。

饮食中长期营养素不足，可以导致营养不良、贫血，多种元素、维生素缺乏，影响我们智力生长发育，人体抗病能力及劳动、工作、学习的能力下降。

饮食的卫生状况与人体健康密切相关，食物上带有的细菌和有毒的化学物质，随食物进入人体，可引起急、慢性中毒，甚至可引起恶性肿瘤。

总之，饮食得当与否，不仅对自身的健康和寿命影响很大、而且影响到后代的健康。因此，只有合理的饮食，才能从营养和卫生两方面把好“病从口入”关。

### 三、养成良好卫生习惯

生活中一日三餐是每个人所必不可少的。但如不注意饮食卫生，就会“病从口入”，引起食物中毒，影响身体健康，甚至会危及生命安全。特别是在集体环境中生活的同学们，更应注意防止食物中毒。

要防止食物中毒，在日常生活中要注意以下几点：

- 1、个人卫生。养成饭前、便后洗手的卫生习惯，吃食品最好不要用手直接拿，要垫一个干净的食品袋或用你自己的餐具。

2、餐具卫生。每个人要有自己的专用餐具(碗、筷、勺，吃饭之前用开水烫一遍)，饭后洗干净存放在一个干净的塑料袋内或纱布袋内，妥善保存好，吃过油腻的饭菜餐具要用洗涤剂刷洗干净，并用自来水冲洗。餐具应经常保持清洁卫生。

3、饮食卫生。生吃的蔬菜、瓜果、梨桃之类的食物一定要洗净皮，最好在开水里烫3~5分钟再食用。选择食品时一定要新鲜、干净，不要吃隔夜变味的饭菜。绝对不能食用腐烂变质的食物和病死的禽、畜肉。剩饭菜要放在阴凉通风的地方，食用时一定要再蒸熟、煮透，夏季气候炎热，一定要喝开水，或凉开水。生水中含有大量矿物质和细菌，未经煮沸饮用也会发生中毒。外出玩耍或旅游购买饮料、食品时，一定要购买有注册商标、厂家、产地、近期出厂的商品。最好不要到没有卫生合格证、经营许可证的个体摊点购买食品，以防上当受骗引起食物中毒。另外认不准的野菜、磨菇不要乱吃。

#### 四、卫生日常见小知识

##### 1、什么是食物中毒?

食物中毒事故时有发生，严重威胁人们的健康和生命安全。，食物中毒主要指人们食用了有毒食物在短时间内引起急性胃肠道症状为主的一种急性食源性疾患。

##### 2、食物中毒有什么特征

食物中毒的潜伏期短，发病经过急骤，在相近时间内可能有大量同样的病人发病，呈暴发过程，中毒症状出现早者一般多在食后1-2小时，出现晚者1天左右，吃同一食物的人几乎同时发病。如果在某个家庭或集体突然有多人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者甚至出现休克，那就表示极有可能发生食物中毒，应及时送医院抢救，同时要保留现场，留取病人的呕吐物、排泄物及剩余食物，送验确诊。

### 3、冰箱内食物也能引起中毒

冰箱并不是食品保鲜、储藏的保险柜。许多疾病正是来源于吃了冰箱内不新鲜的或是被污染的食品所致。人们在往冰箱中存放食物时常出现生熟食品的混放现象，以致食品污染或变质，造成食品再污染。

冰箱冷藏室的温度一般在0—5℃左右，这温度对大多数的细菌的繁殖有明显的抑制作用。可是一些嗜冷菌，如大肠杆菌、伤寒杆菌，金黄色葡萄球菌等都依然很活跃。它们的大量繁殖自然会造成食品的变质。所以，食用这样的食物后，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕等全身症状。这就是人们所不知道的“电冰箱食物中毒”。

要想防治“电冰箱食物中毒”其实也不难，只要做到以下几点即可：

(1)家庭可考虑选用-18℃的低温冷冻箱，它对于家庭食品保鲜和存储，以及减少食品再污染方面都具有较好的效果。

(2)熟食在冰箱冷藏的时间不宜太长(食用前要经过加热处理)，一般说来，细菌耐寒不耐热，在高温下很快死亡。

(3)在电冰箱使用过程中，要长期保持电冰箱的内部清洁卫生，生、熟食要分开放，并且存放时间不能过长。

### 4、预防肠道传染病，应严格执行《食品卫生法》管好饮食卫生。

个人预防肠道传染病，应做好以下几点：食熟食、饮开水、洗净手

1、食熟食，指不吃生食物，要吃煮熟的食物，隔餐食物也要重新加热煮熟后才食用；生熟食物不要混放，要备有分别切生、

熟食的砧板；未消毒和已消毒的食具要分开存放。

2、饮开水，就是不喝生水，要饮开水。

3、洗净手，要求出外回家，点钞之后，饭前便后等，都要用肥皂洗手。

本次红领巾广播站播音到此结束，感谢您的收听！

## 中学生世界卫生日演讲稿篇三

各位老师、同学：

早上好！

今天我讲话的主题是：养成良好的卫生习惯。

4月7日是世界卫生日，世界卫生组织号召每个会员通过全力合作，因地制宜采取措施，使少年儿童在生活、学习和游戏的环境中更加健康成长。作为一名小学生，在此世界卫生日来临之际，我们更要严格要求自己，养成良好的卫生习惯。

1、保持良好的个人卫生。养成饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡。

2、注意饮食卫生。我们发现有的同学放学后就喜欢在路边小摊上购买食品，这是非常不卫生的，因为路边摊的卫生根本就不能得到保证，各种尘埃、苍蝇、不干净的食品用具等都隐藏着许多有害细菌。

3、注意公共卫生。随着天气逐渐转暖，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流，避免造成室内有异味，影响健康。另外，我希望同学们在休息天不要到人员流动繁杂的地方去，更不能长时间呆在人员密集的地方，以免感染疾

病。

4、注意用眼卫生，确保良好的视力。全体同学必须认真做好眼保健操，养成正确的阅读、书写姿势，不用手或其他东西随便揉擦眼睛。预防眼睛疾病感染。

总之，只要大家注意卫生习惯，营造良好的卫生环境，那么我们每个同学就能安心学习，健康成长！

## 中学生世界卫生日演讲稿篇四

袁：同学们，你们知道吗？四月七日是什么日子吗？

徐：这可考不到我，谁都知道是世界卫生日！

袁：那你知道世界卫生日的宗旨是什么吗？

袁：我知道，1946年7月22日，联合国经社理事会在纽约举行了一次国际卫生大会，60多个国家的代表共同签署了《世界卫生组织宪章》，《世界卫生组织宪章》于1948年4月7日生效。为纪念组织宪章通过日，1948年6月，在日内瓦举行的联合国第一届世界卫生大会上正式成立世界卫生组织，并决定将每年的7月22日定为“世界卫生日”，倡议各国举行各种纪念活动。1948年，第一届世界卫生大会要求建立“世界卫生日”以纪念世界卫生组织的诞生。自1950年以来，每年于4月7日庆祝世界卫生日。每年为世界卫生日选定一个主题，突出世卫组织关注的重点领域。

徐：我也知道今年世界卫生日的主题是老龄化与健康。这一主题与我们每个人息息相关。口号是“健康有益长寿”。开展活动和提供宣传材料的焦点是，关注有生之年身体健康如何有助于老年人度过圆满和有益的一生，并成为家庭和财富。不久，全世界老年人的数量将会大于儿童，非常高寿的老人数量将达空前水平。



林：全世界能够活到80多岁或90多岁的人数将超越以往。例如，80岁或80岁以上老年人的数量将在20xx至2050年之间增加到从前的近四倍，达到3.95亿人。像如今这样大多数中年人和老年人与其父母生活在一起的情况是史无前例的。更多儿童会见识自己的祖父母，甚至是曾祖父母，尤其是他们的曾祖母。女性寿命平均比男性长六至八岁。不久，世界上老人的数量将超过儿童，在未来五年中，在人类历史上，65岁及以上成年人的数量首次将超过5岁以下儿童的数量。到2050年，这些老年人的数量将多于14岁以下儿童。

低收入和中等收入国家将经历最快和最显著的人口结构变化：例如，法国65岁及以上人口从7%增长到14%花了100多年时间。而巴西和中国等国不到20xx年就达到了这一水平。

袁：还有，健康老龄化的决定因素。健康老龄化与生命早期阶段相关：例如，营养不良可能会增加在成年阶段罹患循环系统疾病和糖尿病等疾病的风险。儿童期呼吸道感染可能会增加成年阶段罹患慢性支气管炎的风险。肥胖或超重青少年可能会在成年阶段发展成糖尿病、循环系统疾病、癌症、呼吸道和肌肉骨骼疾病等慢性病。然而，如何老龄化取决于多项因素：人体功能在生命最初一些年增长，在青壮年达到峰值，之后自然降低。降低的速度至少在一定程度上取决于个人生命全程中的行为和面临的健康风险，其中包括吃什么，身体活动如何，以及面临的健康风险，例如吸烟、有害使用酒精导致的风险或暴露于有毒物质的风险。

徐：第59届世界卫生大会26日通过决议，同意在自愿基础上立即提前实施《国际卫生条例》与防范禽流感 and 人类流感大流行相关的条款。世界卫生组织发言人法蒂拉·沙伊布女士认为，这一决议对于争取时间、避免由禽流感导致的人类流感大流行具有重要意义。沙伊布27日在日内瓦万国宫向新华社记者介绍说“20xx年通过的《国际卫生条例(20xx)》原定20xx年6月15日起实施。这一条例旨在加强对各种危险传染病的控制。沙伊布说，面对禽流感的严峻威胁，一些有条件的世卫

组织成员国曾表示，希望在自愿基础上提前实施《国际卫生条例》禽流感和人类流感相关条款。沙伊布说，出席本届世卫大会的代表一致通过决议，同意提前一年实施《国际卫生条例》禽流感和人类流感相关条款，正是尊重了这些世卫组织成员国的意愿。她强调，根据新通过的决议，自愿实施相关条款的世卫组织成员国必须迅速向世卫组织通报由禽流感病毒导致的人类流感病例。另外，各国卫生部门还必须设立专门观察组，负责相关条款的实施。沙伊布认为，世卫组织成员国自愿提前实施《国际卫生条例》相关条款，将有助于加快防控禽流感的步伐，有助于各国相互分享情报、借鉴经验和共同采取防范禽流感大规模蔓延的措施，有助于避免人类流感大流行，尽早防范灾难的发生。

结束语：亲爱的同学们，我们衷心希望之声广播能成为你的良师益友，愿它能带走你所有的烦恼，为你带去无尽的欢乐；愿它能给你留下美好的回忆，伴随你度过金色的童年。为了使它办得更好，也真诚的希望老师和同学们能给我们提出宝贵的意见和建议，我们将表示衷心的感谢。雏鹰之声广播——我们大家的好朋友，让我们一起来关心它吧！

## 中学生世界卫生日演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

早上好！

今天我讲话的主题是：世界卫生日与手机。

同学们，你们知道4月7日是个什么日子，聪明的同学会想到我的讲话主题，是的，每年的4月7日是世界卫生日，今年是68周年纪念日，每年的这一天，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于工作、学习和幸福生活的重要性。

为什么又联系到了手机呢？上周，我在一个班上课，有一个同学的手机三次响起；上上周，一节计算机课老师统计有二十多位同学将手机带进课堂，在这里我要告诉同学们的是：前不久，世界卫生组织[who]下属的国际癌症研究机构[iarc]首次将手机定义为可能致癌的物品，称其与神经胶质瘤（一种脑瘤）有关联。这也是世界卫生首次为手机辐射定性。

20xx年，瑞典及多个欧洲国家研究发现，用手机10年以上，可能会增加患脑癌和口腔癌的危险。荷兰研究显示，手机辐射与失眠、老年痴呆症、儿童行为问题、男性不育等有密切关系[20xx年3月，英国一名癌症专家通过研究得出惊人结论使用手机致死人数将超过吸烟。这是迄今为止关于手机对健康危害的最严重警告。今年年初，法国和德国则警告人们不要过度使用手机，尤其是儿童。

其实，手机本身并不会伤害人体健康，罪魁祸首是手机释放的辐射。手机天线辐射，其他依次为听筒、键盘和话筒。

手机对健康的五大伤害：一是影响睡眠（手机辐射会让你延迟入睡6分钟，并将深度睡眠缩短8分钟。），二是引发颈椎病，三是危害眼睛健康，四是分散注意，五是伤害听力。

所以，同学们，为了我们的健康，请在未成年人时尽量不使用手机，尤其不把手机带进和平的校园、教室和课堂！

## 中学生世界卫生日演讲稿篇六

尊敬的老师们，亲爱的们：

大家上午好！我是八十班的曾丹妮，今天我发言的主题是“世界精神卫生日，让我们心里充满阳光。”

同学们，在你们心情好的时候，会觉得天都特别的蓝，坏心情来了，就看什么都不顺眼。而亲爱的同学们，你关注过的

心理健康吗？健康的生活离不开健康的心理，今天，我就和大家一起来关注一下心理卫生的问题。你知道吗，10月10日，这是一个特殊的日子：世界精神卫生日。

1991年，尼泊尔提交了第一份关于“世界精神卫生日”活动的报告。随后的十多年里，许多国家参与进来，将每年的10月10日作为特殊的日子：提高公众对精神疾病的认识，分享科学有效的疾病知识，消除公众的偏见。世界卫生组织确定每年的10月10日为“世界精神卫生日”。世界各国每年都为“精神卫生日”准备丰富而周密的活动。包括宣传、拍摄促进精神健康的录像片、开设24小时服务的心理支持热线、播放专题片等等。

今年10月10日是第二十一个世界精神卫生日，今年的主题是精神“健康伴老龄，安乐幸福享晚年。”社会老龄化应当重视精神疾病危害。国际研究表明，精神疾病严重威胁老年人身心健康，其中主要为老年期痴呆和抑郁症。根据我国部分地区调查，60岁及以上人群老年期痴呆患病率为4.2%；xx市调查显示，65岁及以上人群抑郁症患病率为4.4%。国家呼吁社会关爱老人，提高对老年精神健康问题的认识水平和处理能力，消除对精神疾病患者的歧视。

而我们青少年的心理健康问题也被提上了世界精神卫生日的议题，可见青少年的心理健康状况现在得到了世界各国越来越多人士的关注。

同学们，学校非常重视你们的心理健康状况，关注学生的整体素质发展，在思品课上开设了心理健康教育课，创办了学校心理咨询室，希望可以全方位深入地开展心理健康教育，更好地帮助同学们开始人生朝气蓬勃，充满活力的这一特殊征程。

我建议大家在遇到一些压力的时候尽量能够想办法释放自己的压力，比如说找朋友聊天，实在觉得压力大，不妨找心理

医生倾诉，做一些户外运动。遇到压力及时缓解，在压力中更好的适应，这样不容易患精神疾病。”

每个人都希望自己是健康的人，健康的意义不仅仅在于身体方面，在心理方面也是极为重要。健康的心理是你成功的基石。在激烈竞争的社会中，给自己的内心寻找一面“镜子”，走出心理误区，完善健康人格，关注精神卫生，让自己充满活力更好地迎接下一个挑战！

我的演讲完了，谢谢大家！

## 中学生世界卫生日演讲稿篇七

今年的4月7日，是第xx个世界卫生日，在这一天快要到来之际，你是否曾经想过自己处于怎样的环境之中？是清幽洁净或是垃圾四处满天飞。

当你背上书包踏入校园时，不经意间看到有人乱丢纸屑，你会劝阻他吗？还是视若无睹，反正不关自己的事，又不是自己家，管那么多闲事干吗？但你是否想过，一片小小的纸屑能反映出一个人的道德水平与环保意识。

如果我们每个人都随地乱丢垃圾，那我们的校园不就成为垃圾场了吗？

当你上课时，四周充满了垃圾的恶臭，你还能安心学习吗？在这样的一个学习环境下，你如何学习呢？其实我们每个人都希望生活在一个干净的环境下。

走进校园，地面上干干净净没有任何垃圾，树枝绿叶繁茂，一股青草味迎面扑来，沁人心脾，令人整天充满好心情。

我们大家共同的家园，只要每个人尽到自己的责任，注意自己的行为，不随意丢东西，不随地吐痰，那么我们得到的不

仅是视觉的满足，更是精神上的满足。

美好的环境能令你微笑的面对每一天，生活变得多姿多彩。

同学们，当你手中握有一张废纸或一个食品包装带，一块西瓜皮，想一想如果你丢到地上的后果，会不会令周围路过的人感到厌恶，会不会破坏整洁的'校园，会不会给他人带来麻烦?其实只要你多向前走几步，伸手将垃圾投入垃圾箱中，一切只是几步而已，但换来的却是他人的赞赏，和钦佩的目光，于人于己都有益，你会为自己的行为感到骄傲，会有美好的心情度过快乐的一天。

有人说：人一撇一捺，写起来容易，做起来难。

那么，我们每个人应做什么?相信每个同学都有答案，因此，在第六十个世界卫生日来临之际，我借此机会在这里呼吁大家：让我们每个人都自觉去维护环境，不乱吐口香糖，不乱扔垃圾，随手拾起废纸。

我相信，如果我们每个人都做到的话，我们万里的蓝天依旧明亮，我们万里的绿草依旧光鲜，我们万里的校园依旧美丽!

同学们，保持校园清洁，从我做起吧!