

# 预防疾病国旗下讲话稿 预防疾病的小学 国旗下讲话稿(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 预防疾病国旗下讲话稿篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

大家上午好！今天的题目是《预防传染病，要从我们身边做起》。伴随着阵阵秋风，使我们感受到了冬季的丝丝凉意。冬季气温变化大，气温逐渐下降，风大干燥，这时是一些肠道传染病和呼吸道传染病的高发时节。因此冬季加强传染病的防治，对维护身体健康具有重要意义。

常见的肠道传染病经“口”这一途径传播，是“吃进去”的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水、餐具或食物等，未经过恰当的处理，吃进去以后发病。

常见的呼吸道传染病经呼吸道传播，是“吸进去”的传染病。细菌和病毒通过空气传播或通过灰尘中细菌或病毒的飞沫经呼吸道进入人体后发病。

如何为自己建立一道安全的屏障呢专家强调，预防非常关键。要让自己养成良好的生活和卫生习惯，这才是一劳永逸的防病、抗病的秘诀。

那么，如何预防这些疾病的传播呢

1. 保证室内通风换气。但在保持空气流通的同时，要注意保暖，避免着凉。
2. 不要到人群密集、密闭的'地方活动。
3. 尽量少到医院等高危地区。自己如果患了感冒或其他危害不大的小病，要及时到医院去治疗。
4. 保持良好身体状态。正确的做法是早睡早起，保证良好的睡眠和充分的休息，注意饮食的合理搭配和情绪的调节，才能有效地防病于未然。
5. 养成良好的卫生习惯。勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。
6. 如果发现发热、头晕、口干、流汗、高烧不退等症状，应立即到正规的医院就医，并及时通知学校。

除了采取一些必要的预防措施，还要养成良好的卫生习惯：

### 勤洗手

在以下这些情况下必须要洗手：饭前饭后、便前便后、吃药之前、接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后、做完扫除工作之后、接触钱币之后、接触别人之后、在室外玩沾染了脏东西后、户外活动、购物之后等等。

### 勤换衣物

贴身的衣物、被褥、枕巾要常换常洗，如果有条件能最好定期在太阳光下曝晒消毒。

### 勤剪指甲

指甲盖里容易藏污纳垢，因此要经常剪指甲。

“粗茶淡饭”

我们正是长身体的时候，需要大量的维生素、矿物质、蛋白质及各种营养成分。新鲜的水果、蔬菜及各种粗粮都是餐桌上的嘉宾。

预防冬季传染病要从我们自身做起，如果我们养成人人讲卫生、个个爱清洁的良好卫生习惯，就一定会远离疾病，保持健康。

我的讲话结束了，谢谢大家！

## 预防疾病国旗下讲话稿篇二

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我是一4班的刘硕。今天我国旗下讲话的题目是《预防传染病》。

同学们，你们痛快了，而有的生物也高兴了。冬季的教室可是细菌的温床啊。在它们的眼中，你就是手无缚鸡之力的金主，只能任凭它们的侵略。要知道，冬季可是许多呼吸道传染病的高发的季节。例如流行性感、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺结核、水痘等。

或许同学们会觉得这些疾病离我们都很遥远。其实并非如此，我们身边就有真实的例子。因为有人患上了水痘，且没有及时开窗通风等原因而导致水痘蔓延，以至于全班都停课。若因生病而无法为自己的梦想，为自己的未来拼搏，这岂不是非常可惜？因此我们都需要做好冬季疾病的预防。

这些传染病的传播途径都是通过空气经呼吸道传染的。所以

我们必须认真做好以下几点预防工作。

1. 随着天气变化增减衣物，避免受凉。否则，抵抗力下降，细菌、病毒易侵入。
2. 保持工作、学习、生活环境，通风换气，教室应在每节课后开窗通风，其他教学生活用房应每天开窗通风2-3次，每次20分钟左右。实验证明：有效通风20分钟，即可将室内空气完全更新，清除室内致病微生物，较室内消毒更为有效、方便。当然，寝室的通风也是很重要的，所以请寝室长们监督定时开窗通风。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠，以增强免疫力。
4. 保证饮食营养，补充水分，多吃水果、蔬菜，适当补充维生素的摄入。
5. 适度锻炼，增强体质。
6. 做好免疫预防。讲究个人卫生。
7. 早发现、早报告、早治疗。

最后，希望大家都能保持健康、愉快的心情，全心全意地投入到学习生活中。

我的讲话完了。谢谢大家。

## 预防疾病国旗下讲话稿篇三

亲爱的老师，同学们：

今天我要演讲的话题是一致敬抗疫英雄，也许，你的武器只有手中一纸一笔。也许，你的战衣只有那薄薄一层。也许，

你的工作只是统计分析汇总。但是，你一定要微笑着挺住，因为你就是人民心中的逆行英雄！”2020年除夕夜，来自河南省疾病预防控制中心的一封信获医疗圈点赞。信的作者是河南省疾病预防控制中心办公室副主任苏佳。

对于苏佳来说，2020年的春节显得有点特殊，因为他要和自己的400多名疾控同仁一起，坚守工作岗位，与肆虐的疫情打一场硬仗。

相比临床医护人员的冲锋陷阵，疾控人的付出可能有些“不显眼”，在全省86万医疗卫生健康从业者中间，疾控人仅占1万左右，然而他们所做的工作却丝毫不亚于一线医者。从疾病预防控制和卫生监督执法的技术支撑，到突发公共卫生事件的监测预警和应急队伍培训；从开展健康危害因素监测与干预，到健康教育和健康促进，普及卫生防病知识，他们用实实在在的行动诠释着“幕后英雄”的责任担当。

作为一名曾在传染病所奋战10年的“老兵”，苏佳对一线工作深有体会，“疾控人员随时都有职业暴露的风险。实验室检测人员要直接接触送检标本，其中很多都呈阳性、浓度高、危险性大。而且，不管白天黑夜，标本何时送来，实验室人员都要第一时间检测、第一时间出结果。而在现场调查处置时，面对陌生环境和陌生人群，疾控人员需要付出的更多。”

在做好新型冠状病毒感染的肺炎防控工作期间，一定要注意工作安全、消防安全、家人安全、自我安全。

## 预防疾病国旗下讲话稿篇四

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天国旗下讲话的题目是《秋冬季传染病的预防》。

转眼已到深秋，明天就是二十四节气中的霜降了，下一个节气就是立冬，我们一起来关注预防秋冬季传染病的话题。

秋冬季节，天气渐渐冷了，风大，空气比较干燥，呼吸道疾病的病原体更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了秋冬季呼吸道传染病的多发。

秋冬季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。队员们，要想不被这些传染病侵袭，少得病，我们需要做到以下几点：

1. 注意气候变化，及时增减衣物。秋冬季节，气温变化较大，我们特别要注意身体的冷暖，早晚及时添加衣服。
2. 保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及中午时间，应该给教室通风，保持空气流畅。
3. 养成良好的生活习惯。不吃不清洁的食物，不吃生食，不喝生水，不随便丢垃圾，生活有规律，保持充分的休息睡眠，营养均衡、健康的饮食对提高自身的抵抗力显得相当重要。
4. 进行适当的体育锻炼。秋天人体的新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，我们应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，增强体质。
5. 加强个人卫生和个人防护，养成良好的卫生习惯。要勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，绝不随地吐痰。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措施。
6. 尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7. 一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等身体不适的症状，在家及时告诉家长，在校及时告诉老师，联系家长就医检查。做到早发现、早治疗。

队员们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请加强体育锻炼、注意身体健康，抵御传染性疾病！

最后预祝大家快乐学习，健康成长！

谢谢大家！

## 预防疾病国旗下讲话稿篇五

各位老师、同学们：

早上好！

春天雨水多，气温时高时低，是流行病的高发季节，又因大家在室内活动的时间多，流行病的传播途径大。所以春季预防流行病的发生与传播极为重要。那么我们应该怎么做呢？我们应该讲究卫生，预防疾病；加强体育锻炼，增强自身抵抗力。

首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙。俗话说早睡早起身体好，因此充足的睡眠也是必不可少的。其次是讲究饮食卫生，防止病从口入；在日常生活中不食不干净的食物，所谓不干净的食物，主要是指来源不明、长期存放或腐烂变质的食品，同时也不要贪图野味。第三，注重心理卫生，保持积极向上而又乐观豁达的心境。

同学们！维护环境卫生，需要靠我们每一个人的努力，因为疾病往往与脏、乱、潮湿、腐烂相关联，我们应该做到也必

须做到不随地吐痰、不乱扔垃圾，保持教室、办公室、宿舍的洁净和通风，尽自己所能清扫公共场所，不留死角，防止病原微生物及蚊虫、老鼠的滋生、繁衍。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”小朋友如果坚持每天锻炼，可以有利于生长发育，能使小朋友的骨骼长得又高又结实，并使肌肉组织得到充分的营养，体重增加快，但不会变成肥胖儿，特别能有利于小朋友的头脑发育，使小朋友更加聪明。

每天锻炼身体，还能增强体质，预防疾病。因为多进行户外运动，可以充分吸收水分、呼吸新鲜空气和沐浴大自然的阳光，能增加身体耐寒耐热的能力，并且增加身体对外界刺激的适应力和抵抗力。

经常性的锻炼身体还能使小朋友具有良好的情绪和心理素质。如果和爸爸妈妈一起锻炼的话，能增进感情。

体育锻炼更能使小朋友养成开朗、勇敢、坚毅、团结、遵守纪律、热爱集体的优良品质和一定的独立生活能力。

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，那么无论是sars还是禽流感，抑或是其它的疾病都是可以预防的。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。