

# 预防冬季传染病国旗下讲话 加强体育锻炼预防冬季传染病国旗下讲话稿(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 预防冬季传染病国旗下讲话篇一

老师们、小朋友们：

大家上午好！

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天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。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

- 1、注意气候的变化，及时增减衣物。人着凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部的抵抗力下降，容易患病。
- 2、保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及午休时间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。
- 3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有

助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。

4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，可增强身体的血液循环，提高抵抗力。

5、加强个人卫生和个人防护。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手段。

6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7、主动进行免疫接种。

8、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝小朋友们都能健健康康地过冬！

## 预防冬季传染病国旗下讲话篇二

各位老师，小朋友们：

大家早上好！

今天我讲话的主题是《冬季传染病的预防》。

入冬季以来，天气变化无常。这样的天气极易造成呼吸道传染病的高发，很多疾病如感冒、麻疹、水痘等，都会趁虚而入，侵袭我们的身体。其传播途径的共同特点是：大多通过呼吸道飞沫传染，也可通过患者口、鼻、眼睛及疱疹的分泌物传染给被接触者；水痘还可通过直接接触传播。学校是人群密集的场所，一旦有传染源的病人，即可通过空气飞沫和密切接触传播，在同学中造成病情的扩散。

预防传染病最关键的措施便是重视综合性预防，在这里我想提醒小朋友们注意以下几点：

1、注意气温变化，随时增减衣服，避免受凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

2、净化环境，保持室内空气清新，教室要经常开窗通风，换气。冬天气温低，窗户可以开小一点，不要太大。

3、加强个人卫生和个人防护。要勤洗手，用流动水进行七步洗手。特别在双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。呼吸道传染病患者在家或外出时，要佩戴口罩，以免传染他人。疾病流行季节，尽量减少到人多的公共场所，更不要到患呼吸道传染病病人家中串门。在空气不流通处，要佩戴好口罩。我们在校内公共区域如食堂、宿舍、操场等地方，班级同学间要保持安全距离，避免聚集，减少接触，做好自我防护。

4、均衡饮食，锻炼身体，劳逸结合，提高自身抗病能力。同时注意冷链食品安全，如食用鱼类、肉类、海鲜等冷冻食品时要选择正规市场、超市的，并煮熟煮透。

5、如果有发热、咳嗽、皮肤出现痘疹时，应及时到医院检查治疗，疾病痊愈后才能到教室上课，以免传染给其他同学。同时第一时间向班主任老师报告就诊情况，以便学校统计上报。做到疾病的早发现，早报告，早控制、早隔离，早治疗。

健康的身体是我们学习和生活的重要保障。小朋友们！我们不能左右天气，但可以为健康付诸行动；不能预见明天，但可以把握今天。预防疾病，增强体质。让我们行动起来，爱惜自己，爱护身边的每一个人，让我们美丽的学校变成一个健康和谐温馨的家园。

谢谢大家！

## 预防冬季传染病国旗下讲话篇三

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好，我是刘硕。今天我国旗下讲话的题目是《预防冬季传染病》。

小朋友们，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。例如流行性感冒、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺结核、水痘等。

或许小朋友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。

## **预防冬季传染病国旗下讲话篇四**

各位老师、同学们：

大家早上好。

今天国旗下讲话的内容是冬季传染病的预防。

冬天已到，预防冬季传染病的话题又该老话新提了。冬天季节气温干燥，呼吸道的抵抗力差，季节的更替，因而容易造成传染病。

同学们，冬春季是流感、出血热等传染病的高发季节。呼吸道传染病好发于冬春两季，传播迅速、流行性强，是最常发生的疾病。为切实加强学校流脑、出血热等冬季传染病的防控工作，有效预防冬季呼吸道传染病，特提出以下要求：

- 1、同学们都要树立起预防传染病的防范意识。切断传染途径。

不食用不清洁的食物，坚决杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，不吃生食，不喝生水。

2、注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，也是预防冬季传染病的关键。饭前便后以及外出归来一定要洗手，减少冬季呼吸道传染病的流行。

3、冬天正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。同时也要合理安排运动量，以免对身体造成不利影响。另外，睡眠休息要好。根据天气变化，适时增减衣服，生活有规律，保持充分的休息睡眠，对提高自身的抵抗力显得相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，否则必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

4、各班坚持做好晨午检，任课老师要密切关注学生的身体变化，发现有学生发烧等现象，要立即让学生就医，做到早发现、早报告、早治疗。

5、各班开展冬季传染病预防的宣传教育活动，教育学生提高自我保护意识和能力，发现身体异常，及时到医院就诊。

6、保持教室环境的空气流畅，少去拥挤、密闭的公共场所；

同学们，以上对冬季传染病预防的几点简单措施，希望引起全体师生的重视，学校将进一步落实和加强对各种传染病的预防措施，确保同学们的身体健康，消除传染病的各种隐患。

## **预防冬季感染病国旗下的讲话篇五**

尊敬的老师们，可爱的同学们：

大家好！

今天，我给大家简单介绍一下我们小学生春季疾病和预防。大家都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患两大类疾病：

一类是传染性疾病(主要是通过空气中的飞沫经呼吸道传播。譬如：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等)，另一类是过敏性疾病(譬如：荨麻疹，过敏性鼻炎，严重的甚至发生支气管哮喘)，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
- 2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
- 3、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。
- 4、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 6、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 7、家里的生活用品，和衣服、被子(在天气好的时候要勤洗、勤晒)
- 8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。
- 9、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的

疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，和麻腮风疫苗，流脑疫苗，流感疫苗等。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

另外，对于过敏体质的小朋友来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里，鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

我想，大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

最后祝老师们，小朋友们身体健康！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)