

# 预防春季流感国旗下讲话的题目(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。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。

## 预防春季流感国旗下讲话的题目篇一

敬爱的老师、亲爱的同学！

早上好！

今天我国旗下讲话的内容是“怎样预防春季的常见传染病。”

万物复苏，春意盎然。春天是一年最美好的季节，但也是一些传染病的高发阶段。我们只要了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病，享受快乐的春天。

流行于春季的常见传染病有以下几种：流行性感、麻疹、流行性腮腺炎、水痘等，下面给同学们简单介绍一下这几种疾病的一些基本常识：

流感是常见的呼吸道传染病，潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

麻疹是由麻疹病毒引起的传染病，潜伏期8—12日，主要症状为发热、怕光、流泪、流涕，眼结膜充血，出现口腔粘膜斑及全身斑丘疹。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通

的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1、早上到教室，把教室南北两边的窗户打开，空气对流，让教室里的空气保持新鲜。

2、平时要多喝水，可起到除燥，保护黏膜的功能，促进病毒的排除。

3、保证饮食营养的均衡全面。养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，有助于增强体质。也可以适当的补充维生素。

4、培养生活好习惯、养成勤洗手的好习惯。用冷水洗脸可增强鼻黏膜对空气的适应能力，有效预防呼吸道传染病。

5、保证充足的睡眠有助于提高机体的免疫机能，是身体最基本和最重要的保健条件。还有就是要增强体育锻炼，强健的身体就是抗病的基础。

6、在预防呼吸道传染病易发的季节，要尽量避免去人群聚集的公共场所。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和工作，才能应付各种困难和挑战。

最后，希望同学们都能有一个健康的身体来认真的学习。

## **预防春季流感国旗下讲话的题目篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

以前，在妈妈眼里，我一向很懒的：不是学习，就是吃啊睡啊，从来没帮妈妈做过家务，这令妈妈很头痛。她常唠叨道：“你这以后上了大学可怎么办呢，我跟你一辈子啊。”可不管妈妈怎么说，我就是不肯做，最终，妈妈在一番冥思苦想后想出了一个好办法——实施奖励措施：每做一件家务就奖励两元钱。我想：这样一来我就有大把大把的零花钱赚了，好耶！实施第一天，中午吃完饭，妈妈正要洗碗时，我一把抢过碗，说：“妈妈今天碗我来洗，不过可别忘了小费哦。”“嗯，不错，洗得好还给你发？奖金？哦，加油啊！”听妈妈这话我更来劲了，兴冲冲地洗了起来。妈妈说得，先将锅架在水池上：锅很重，柄很滑，我又把锅拿起来，刚要放上去，手一滑，“扑通”一下，锅掉了下来，险些砸了一个大洞。然后很简单的：放洗洁精和水，搅两下搅出泡沫再将碗放进去，拿了一个抹布，洗了起来。手刚放进去又缩了回来——水太冰了，但又想到妈妈天天都要泡在这冰冷的手里，我就泡这一次还说冰，于是，我坚强的把手伸进了水里，拿着抹布洗着。可麻烦事又来了，不知是洗洁精少了还是怎么了，洗了几遍盘子上还有油，大概是洗洁精少了吧。我又在盘子上滴了几滴洗洁精，用抹布搓了几遍，结果，油是没有了，可洗洁精又多了。最后，我用水冲了很久才冲干净，妈妈见我用了那么多水，心疼死了。

洗碗可真不容易。想想妈妈天天都要做这么多事，多累多苦，而我天天都懒，不愿为妈妈分担，做一点事还要报酬，真是不应该啊！从那之后，我只要一有空就帮妈妈做事：看见地脏了，扫一扫，拖一拖，吃完了饭，主动帮妈妈洗碗，甚至有时我还帮妈妈煮煮饭……当然，从没有在想妈妈要过一分钱。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 预防春季流感国旗下讲话的题目篇三

爱的老师、同学们：

大家好，今天的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯：

操场上同学们尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时把汗擦干，结果引起感冒。

教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，空气不流通，因为没有及时开窗户通通空气，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是呼吸道传染病，另一类是消化道传染病。

那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢？

一、认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，要注意动静结合。

二、注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，养成良好习惯，科学参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

今天的国旗下讲话就到这里，谢谢大家。

## 预防春季流感国旗下讲话的题目篇四

### 一、常见传染病：

#### 1、流感（流行性感冒）

流行性感冒简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其发病率占传染病之首位。潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。传染源主要是病人和隐性感染者，传染期为1周。传播途径以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群对流感普遍易感。

#### 2、麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性的传染病，潜伏期8—12日，一般10天左右可治愈。典型的临床症状可概括为“三、三、三”，即前驱期3天：出疹前3天出现38度左右的中等度发热，伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光，口腔颊粘膜出现灰白色小点（这是特点）；出疹期3天：病程第4-5天体温升高达40度左右，红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢；恢复期3天：出疹3-4天后，体温逐渐恢复正常，皮疹开始消退，皮肤留有糖麸状脱屑及棕色色素沉着。麻疹是通过呼吸道飞沫途径传播，病人是唯一的传染源。患病后可获得持久免疫力，第二次发病者极少见。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性，尤其是6个月~5岁幼儿发病率最高（占90%）。

#### 3、水痘

水痘是传染性很强的疾病，由水痘——带状疱疹病毒引起的。水痘的典型临床表现是中低等发热，很快成批出现红色斑丘

疹，迅速发展为清亮的卵圆形的小水疱，24小时后水疱变浑浊，易破溃，然后从中心干缩，迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在，呈向心性分布，即先躯干，继头面、四肢，而手足较少，且瘙痒感重。接受正规治疗后，如果没有并发感染，一般7-10天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传染和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等的接触传染。人群普遍易感，儿童多见。由于本病传染性强，患者必须早期隔离，直到全部皮疹干燥结痂为止。

#### 4、流行性腮腺炎

俗称“乍腮”，由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染的传染病，一般2周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛，腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延，可并发脑膜脑炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者，病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年，预后良好，病后有持久的免疫力。

#### 5、风疹

风疹是一种由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病，春季是风疹的高发季节。开始一般仅有低热及很轻的感冒症状。多在发病后1到2天出现皮疹，疹的形状及分布与麻疹相似，出疹迅速由面部开始发展到全身只需要1天的时间，发热即出疹，热退疹也退，这些是风疹的特点。枕后、耳后、颈部淋巴结肿大，也是本病常见的体征。风疹患者、带有风疹病毒却没发病的人和先天性风疹患者是此病的传染源。儿童及成人都可能得此病，发病前5天至7天和发病后3天至5天都有传染性，起病当天和前一天传染性最强。感染后基本上能获得永久保护。空气飞沫传播是风疹的主要传播途径，日常的密切接触也可传染。风疹无需要特殊治疗，诊断明确后，在家观察，做好皮肤、口腔的清洁护理，给以易消化富有营养的流食或半流食，注意安静休息。

## 二、传染病预防措施

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；
4. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是教室和宿舍；
5. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
6. 不食不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食以及带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。
7. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；
8. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染；
9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；
10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到

早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

祝九中全体师生身体健康，远离疾病！谢谢大家！

## 预防春季流感国旗下讲话的题目篇五

大家好！

今天我的演讲主题是“如何预防春季春染病”。

春季来临，气温渐渐回升，自然界各种微生物也开始活跃起来，正是传染性疾病的.多发季节。春季传染病大多通过呼吸道传播，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校人员密集，一旦发生传染病，极易传播流行。因此，了解足够的春季传染病知识对于预防此类疾病的发生和流行有着重要的意义。

流行性感冒是春季的一种多发疾病，简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其流行传播的机率很高。其症状有：发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

传染病流行的三个基本环节为传染源、传播途径、易感人群。有大规模传染病发生的时候，切断三个基本环节中的任何一个环节，即可有效的控制传染病的流行。然而，我们需要做到以下几点：

1、不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。

2、勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手。

3. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等。
4. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以及免抗病力下降。
5. 不生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。
6. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏。
7. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染。
8. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区。
9. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用消毒剂喷洒、擦拭。
10. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气等。

谢谢大家！