

# 最新预防流行性感冒国旗下讲话 冬季预防感冒国旗下讲话稿(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 预防流行性感冒国旗下讲话篇一

老师们、同学们：

大家早上好！今天我讲话的主题是：冬季校园安全。

随着气温的下降，寒冷的冬季又来临了。由于天气寒冷，气候干燥，是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节。为了确保学校的安全与稳定，防止各类事故的发生，营造一个安全的学习环境，请老师同学们注意以下几点：

冬季有霜冻，路面较滑，有时还会有大雾天气，加上冷空气使人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，平时在上、下学路上也要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠路右边行走；通过路口或者横过马路时，要注意观察交通信号灯，做到红灯停、绿灯行，不在路上追逐、玩耍。

在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的`游戏，不追逐打闹，有冰霜的地方要绕道行走。打扫卫生时一般不使用湿拖把，清洁用水不滴撒在路面上，更不能随意乱倒。上下楼梯及跑步锻炼时不将手插在口袋里，不推挤其他同学。

冬季是流感等传染病高发季节，同学们要做好个人卫生，勤

洗手、勤通风，在人多的公共场合带好口罩。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手；同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。重视饮食安全，不买街头摊点的食品，不购买三无食品。

进入秋冬季节以来，天干物燥，火灾隐患很大，老师同学们都要关注消防安全，自觉做到：

- 1、不带火柴、打火机等火种以及烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园，以免发生意外。
- 2、自觉爱护校园内的各种消防措施，如消防栓、灭火器等。
- 3、在教室里办公室里不得擅自使用大功率电热器。
- 4、放学之后，请随手关掉各种电器。

老师们、同学们，让我们携手并肩，为构建和谐平安的校园而共同努力！

让危险远离我们，让幸福平安永伴！

谢谢大家！

## 预防流行性感冒国旗下讲话篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是五年级八班的xx今天，我很荣幸地代表我们五八班在国旗下讲话，本周演讲的主题是：冬季如何预防感冒。冬季是一个寒冷的季节，更是一个感冒的高发季节。特别是在校园内，由于人群密集，更易引起和爆发流感，影响师生的身心健康。因此，对感冒“以预防为主”尤为重要。

那么，让我们学习几点预防感冒的小常识吧。

流感病毒主要经空气、唾液传播，流感病人摸过的东西也是重要的传播物，有研究显示，感冒病毒细菌会停留在表面皮肤达3个小时之久，所以，预防感冒一定要保持个人卫生，养成勤洗手的好习惯。

洁净的校园环境，有赖于我们共同的努力维护，请同学们务必注意养成良好的卫生习惯，不随地丢垃圾。教室内人员较多，注意每天开窗通风，使空气流通，置换新鲜空气，驱赶病毒，减少传播机会。

冬季气候多变，补充足够的营养可以增强人体抵抗力。根据每天的营养需求，膳食搭配合理，从饮食上增强同学们的抵抗力。每天适量运动，从运动上增强同学们的身体免疫力。但是一定要注意，运动出汗后不要马上脱衣服，要待汗液自然蒸发，否则极易引起感冒。

作为学生，学习是最重要的事情。俗话说“早睡早起精神好”，良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天上课有精神，更可以提高我们身体的免疫力，从根本上杜绝疾病的发生。研究发现：每天睡眠充足的人产生的抗体会增加一半。

在校园内同学之间不共用水杯、不同一个餐盘内吃饭等。个人外出活动，如上完体育课、参与卫生清洁后先洗手，不可用脏手揉眼睛、挖鼻孔。打喷嚏时要避人，用手掩住口鼻。周末外出活动，少去封闭环境的公共场所，尽量不去人群拥挤、空气污浊的地方，减少感染机会。

一旦不幸患上感冒，要及时就诊，除了按医生指导吃药治疗外，一定要多休息，同时要多喝白开水。可以用淡盐水漱口，预防咽喉痛和咳嗽，补充含维生素c、e丰富的食物或水果。感冒后一般如果没有其他并发症出现，只要自身的免疫力强，时间到了就会好。

感冒是可防可治的。只要同学们有良好的卫生习惯，了解预防的常识，就能远离感冒。让我们共同行动起来，多运动、健体魄，讲卫生、防感染，从一点一滴做起，远离疾病，让健康永远与我们相伴！谢谢大家！

## 预防流行性感冒国旗下讲话篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是《珍爱生命，防震减灾》。2015年5月12日大地震，一瞬时，山崩地裂，家园损毁，生命消逝。熟悉而温暖的家园被撕裂成废墟，天真烂漫的笑脸被夺去花一样的童年，鲜活的生命被那一瞬间把生与死分开，还有许许多多的梦想，被残忍无情地摧毁掩埋。

首先学校避震。一旦发生了地震，靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及后排的同学应尽快躲到课桌下，用书包护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部；远离窗户，以防玻璃碎片伤人。在走廊或楼梯上同学，应找墙角蹲下，保护好头部，远离墙上悬挂的装饰物，等震动停止后迅速向外撤离。

如果在操场等户外，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要广告牌下、篮球架下等危险地方停留，尽量向空旷的地方集中。

其次，家庭避震。因为地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。室内易于形成三角空间的地方是：坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所等空间小的地方。

最后，公共场所避震。听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要涌向出口，要避免拥挤。如果是在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或蹲在椅子下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；并用

书包等保护头部;等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

最后如果万一不幸被埋在建筑物中，应先设法清除压在腹部以上的物体;用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息;要留意保存体力，不要大喊求救，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。

由此，我们可以看到，虽然我们现在无法避免地震的发生，但我们可能通过掌握防震减灾的知识使损失降至最低。所以我们一定要树立牢固的安全意识，珍爱生命，努力增强自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做到警钟长鸣!

我的演讲完毕，谢谢大家!

## 预防流行性感冒国旗下讲话篇四

同学们，老师们：

冬天早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外比较难以应对。在此，老师和大家讲讲学校冬季安全小知识。

由于早晨冰冻，或者雾茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑;在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号;在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体

长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。还有我们在校园的喷水池、假山等处，还贴上了安全警示标语，因此更不应该去玩耍攀爬了。更有的同学还跑进了刚刚种好的绿化苗圃里，更不应该了。在这一周里，我们还要开展“文明行走”竞赛，比一比，看一看，哪个班行走最文明。

冬天来了，过年也近了。诈骗，绑架、偷盗事件也特别多。上学放学路上，不要随便与陌生人交谈，不能告诉陌生人自己的家庭住址、电话等重要信息，不接受陌生人的礼物，或者搭成陌生人的车子回家，以免上当受骗。离家、离校时关闭门窗，注意防盗。

冬天天气比较冷，会用电、火取暖，使用时要注意小心，防火防电，不要用湿手、湿布触摸或擦拭电器、插拔插头，不能随便拆卸电器。身上禁止携带打火机、鞭炮、水果刀等危险物品到学校，以免发生危险。冬天气候干燥，在野外特别不可用火烧荒，或者随随便便的用火取暖，不分场合，不分时间，或者用完火后不处理随便离开，也很容易引起火灾。

不吃过期和三无包装的小食品，不吃不卫生的东西。

同学们，事故似虎狼，常在暗中藏，若是不提防，它就把人伤。请大家时刻牢记，绷紧安全这个弦，提高安全意识。

# 预防流行性感冒国旗下讲话篇五

各位老师、同学们：

大家早上好，今天国旗下讲话的题目是“预防流感，从我做起”。

最近天气转冷，气候变化频繁，早晚温差大，是流行性感冒好发的季节，希望同学们注意添加衣服。流感的主要症状为发热（一般体温超过38℃）、全身酸痛、头痛、骨痛、肌肉痛、疲倦乏力、食欲不振、咳嗽、鼻塞等，严重时会引起肺炎及其它并发症，可以致命。

学校是人群密集的场所，为了有效防范和应对可能出现的流感疫情，减少对公众健康和社会造成危害，也为了全体师生的健康，我们必须树立“健康安全第一”的指导思想，以提高全体师生的自我防护意识。

对付流感最有效、也最健康的方法是提高自身免疫力，并合理搭配日常饮食中的营养。主要的措施有以下几条：

- 1、养成良好的卫生习惯，经常使用肥皂和清水洗手，尤其是接触公共物品后要先洗手再触摸自己的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 2、注意饮食卫生，不能在路边小摊随便购买食品，因为路边摊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大量有害细菌。
- 3、尽量少去人流聚集的地方。避免接触流感样症状（发热、咳嗽、流涕等）或肺炎等呼吸道病人。
- 4、平时要注意锻炼身体，保证充足睡眠，摄取足够营养，增强自身抵抗疾病的能力。

5、随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，把人体呼出的二氧化碳等气体随着空气排到外面去，避免造成室内有异味存在。

6、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。

7、出现发热流感样症状及时去医院就诊，尽量不要去公共场所，防止传染他人。

老师们，同学们：让我们积极行动起来，保持卫生，预防流感。让我们健康、快乐地学习、生活！

国旗下讲话到此结束，谢谢大家。