

最新心理健康国旗下讲话稿 讲究卫生健康成长的国旗下讲话稿(精选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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

心理健康国旗下讲话稿篇一

大家好，今天国旗下讲话的主题是《讲究卫生 健康成长》。

队员们，寒冷的冬天已经离我们远去，温暖的春天正向我们走来，在这个万物复苏、充满生机与活力的季节里，我们正满怀信心，勤奋刻苦，播种着希望的种子，描绘着美好的蓝图。与此同时，在我们身边，各种细菌、病毒也在悄然生长、繁殖，各种传染病正在传播，威胁着我们大家的健康。

因此，我们要时刻关注个人卫生与环境卫生，养成良好的卫生习惯，远离疾病，尤其是在这容易引发传染疾病的春季，我们更应该积极采取各种预防措施，防患于未然，健康成长。因此，我们要做到：

首先，我们应尽量减少到商场、影院等人口密集的公共场所，乘车时戴好口罩，避开频频咳嗽或打喷嚏的人，杜绝空气或飞沫等途径传播。

其次，我们要时刻注意个人卫生。要勤洗手、勤换洗衣物、勤晒被褥等。

第三，衣、食细节要注意。春季气候多变无常，要根据天气变化适当增减衣物，要多饮水，不喝生水，养成良好的饮食

习惯，合理营养，不挑食、不偏食，不食用不清洁的食物，杜绝购买三无食品，不吃生食。

第四，除个人卫生外，还要注意身边的环境卫生，我们要适度开窗换气通风，经常保持室内清洁、空气新鲜，教室做到定期消毒。

最后，我们还应加强体育锻炼，增强体质，提高自身的免疫力，以防病毒的侵害。

亲爱的队员们，健康是一个人最大的财富，是一切幸福的基础，也是做人的基本责任。要想拥有一个健康的体魄，就要求我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，讲究个人卫生，共同维护营造一个健康卫生的学习生活环境，茁壮成长，快乐学习！

心理健康国旗下讲话稿篇二

早上好！

我今天演讲的主题是世界卫生日。

同学们，你们知道4月7日是什么日子吧。聪明的学生会想到我演讲的主题。是的，每年的4月7日是世界卫生日。今年是纪念日。每年的这一天，世界各地的人们都举行各种纪念活动，强调健康对工作、学习和幸福生活的重要性。

为什么又联系手机了？上周我在一个班，一个同学的手机响了三次；上周，一名计算机老师统计有20多名学生将手机带入教室。在这里，我想告诉同学们：不久前，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的致癌物，称其与胶质瘤（一种脑瘤）有关。这也是世界卫生首次将手机辐射定性。

2000年，瑞典和许多欧洲国家的研究发现，使用手机超过10年可能会增加患脑癌和口腔癌的风险。荷兰研究表明，手机辐射与失眠、阿尔茨海默病、儿童行为问题和男性不育密切相关。2000年3月20日，英国一位癌症专家通过研究得出了一个惊人的结论：使用手机导致的死亡人数将超过吸烟导致的死亡人数。这是迄今为止对手机健康危害最严重的警告。今年早些时候，法国和德国警告人们不要过度使用手机，尤其是儿童。

其实手机本身并不危害人体健康，罪魁祸首是手机释放的辐射。手机天线辐射最多，其次是接收器、键盘和麦克风。

手机对健康的五大危害：一是影响睡眠（手机辐射会使你延迟6分钟入睡，使你的深度睡眠缩短8分钟。），第二，引起颈椎病，第三，损害眼睛健康，第四，分散注意力，第五，损害听力。

所以，同学们，为了我们的健康，未成年人请尽量不要使用手机，尤其是不要把手机带入和平的校园、教室、教室！

我的演讲结束了，谢谢！

心理健康国旗下讲话稿篇三

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是：《讲卫生，我健康》。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，是学校对外形象的直接影响因素。学校是一个教育人的摇篮，是一方纯净的沃土，然而我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如：我们的校园及地面上有许多痰迹，墙壁上有脚印污迹，校园内废纸、食品包装纸随处可见。

我们，作为旧城一中中的一员，首先要做好校园卫生的保持工作，不要随地乱扔果皮纸屑，人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净、整洁。让全体师生拥有一个良好的工作、学习环境。其次，我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从身边小事做起，做当代文明学生。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1、不吃零食，零食的外包装到处乱扔容易影响环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。零食吃多了，就影响到我们的食欲而吃不下饭，久而久之我们就会营养不良。

2、保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，改掉这种坏习惯。

3、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，少在墙上留下脚印、污迹。

4、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。教室一定要注意开窗通风。

5、加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

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，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后，祝大家身体健康，学习更上一层楼！谢谢！

心理健康国旗下讲话稿篇四

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！我在9（1）班。我今天国旗下演讲的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

现在进入秋冬，气候比较干燥，早晚温差大。学校是人集中的地方，容易诱发各种传染病，对学生的身心健康构成威胁。秋冬季节常见的传染病主要有呼吸道传染病、肠道传染病和虫媒传染病。为了有效预防疾病，学生应采取以下预防措施：

（一）保持良好的个人卫生习惯，饭前饭后洗手，不喝生水，不吃不干净的食物，不使用脏毛巾擦手，把好的疾病从口腔带到口腔，勤换衣服。

（二）养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。现在是体育锻炼的好时机。每个人都应该积极参加体育锻炼，在户外呼吸新鲜空气，根据天气变化增减衣服，合理安排运动量。坚持做好早操，做好课间练习，做好体育课。

（三）注意饮食，多喝水，保持体内水分；多吃水果蔬菜，补充水分、维生素、矿物质等营养物质。多运动，促进血液循环；不要吃冷的或变质的食物。

（四）注重环境卫生，营造整洁的校园环境。学校一直很重视环境卫生，每天都安排专人打扫和检查校园卫生。经过大家的努力，取得了一定的成绩。然而，环境卫生的维护需要进一步加强。比如不要随意扔废纸或者食品包装袋，不要随地吐痰。当我们看到地上的垃圾时，我们弯下腰，移动双手，把它捡起来。用我们的一点点努力创造一个干净的校园环境。

教室应该每天通风，以避免细菌生长。

(5) 尽量不要去空气流通差、人口密集的公共场所。在校期间如有不适，及时向老师报告并去医院就诊，避免因延误而引发更严重的疾病。如果确诊为传染病，要注意请假隔离，避免二次感染。

老师们，同学们，健康是一个人最大的财富，也是幸福的基础。让我们携起手来，为健康的身体和干净的环境而努力。最后，衷心祝愿每一位学生健康快乐成长！

我的演讲结束了，谢谢！

心理健康国旗下讲话稿篇五

大家好，今天国旗下讲话的主题是《讲究卫生，健康成长》。

队员们，寒冷的冬天已经离我们远去，温暖的春天正向我们走来，在这个万物复苏、充满生机与活力的季节里，我们正满怀信心，勤奋刻苦，播种着希望的种子，描绘着美好的蓝图。与此同时，在我们身边，各种细菌、病毒也在悄然生长、繁殖，各种传染病正在传播，威胁着我们大家的健康。

因此，我们要时刻关注个人卫生与环境卫生，养成良好的卫生习惯，远离疾病，尤其是在这容易引发传染疾病的春季，我们更应该积极采取各种预防措施，防患于未然，健康成长。因此，我们要做到：

首先，我们应尽量减少到商场、影院等人口密集的公共场所，乘车时戴好口罩，避开频频咳嗽或打喷嚏的人，杜绝空气或飞沫等途径传播。

其次，我们要时刻注意个人卫生。要勤洗手、勤换洗衣物、勤晒被褥等。

第三，衣、食细节要注意。春季气候多变无常，要根据天气变化适当增减衣物，要多饮水，不喝生水，养成良好的饮食习惯，合理营养，不挑食、不偏食，不食用不清洁的食物，杜绝购买三无食品，不吃生食。

第四，除个人卫生外，还要注意身边的环境卫生，我们要适度开窗换气通风，经常保持室内清洁、空气新鲜，教室做到定期消毒。

最后，我们还应加强体育锻炼，增强体质，提高自身的免疫力，以防病毒的侵害。

亲爱的队员们，健康是一个人最大的财富，是一切幸福的基础，也是做人的基本责任。要想拥有一个健康的体魄，就要求我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，讲究个人卫生，共同维护营造一个健康卫生的学习生活环境，茁壮成长，快乐学习！