

# 最新讲卫生爱健康国旗下讲话(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 讲卫生爱健康国旗下讲话篇一

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是《人人讲卫生》

主要有个人卫生和环境卫生这两大方面。先说个人卫生。首先要做到勤洗澡，勤剪指甲，衣服要勤换洗，饭前便后要洗手。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过脏的东西后，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。

当然，环境卫生也是不可忽略的。这里要说说我们的校园：同学们，在教室里，你有把纸屑随手扔在地上吗？你有把包装纸随便扔在桌子边吗？当你看到脚下的一片碎纸、一个空瓶、一个包装袋、一片落叶……你会弯腰捡起，将它投入垃圾桶内吗？当你看到个别同学随手扔纸片，乱扔粉笔头，或其它破坏公共卫生的行为时，你会上前制止，并劝告吗？当然，绝大多数同学做得相当好，他们为了校园的整洁，时时刻刻讲文明，讲卫生。请大家真正行动起来，珍惜他人的劳动成果，共同维护校园的公共卫生，让我们的校园更干净、更美丽、更舒适！

我相信只要人人讲卫生，我们就会拥有更健康的身体，就能

在一个空气清新、环境优美的地方更加用心学习。让我们一起讲卫生，一起健康快乐地成长吧！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 讲卫生爱健康国旗下讲话篇二

各位同学：

大家早上好！

送走了繁花似锦的春天，炎炎夏天也要到来了。随着夏天的走近、气温的身高，各类病菌也开始滋生、蔓延，爱干净、讲卫生也显得尤为重要。今天我们来说说身体卫生、吃饭卫生和用眼卫生。下面请看三（1）班同学的情景演示：

一、身体卫生：

男：哎呀，好饿呀！刚上完厕所，我就不洗手了，赶紧去吃饭！

女：手上有好多细菌，吃饭前请洗手！

男：可是我好饿啊，手上真的有那么多细菌吗？！

女：当然！如果你上完厕所不洗手，细菌就会停留在你的手上。你吃东西时，细菌会通过你的手和食物一起被你吃到身体里面，严重的就会呕吐，拉肚子！

男：原来这么严重。（停顿2秒）好了！洗好了！

女：洗手时最好把手心和手背都认真地搓洗，才能起到冲走细菌的效果。

男：好的，谢谢提醒！

二、吃饭卫生：

男：哎呀！你把我的勺子碰到地上去啦！

女：对不起！我帮你捡起来了，你快拿去洗洗吧！

男：算了吧，好麻烦，地上好像不太脏，我就直接用吧！

女：地面上有很多你看不见的细菌，粘在勺子上被你吃下去很容易生病的。我去帮你洗洗吧！

男：好的，谢谢！

三、用眼卫生：

男：老师刚刚在黑板上写了今天的作业，趁眼保健操时间，我就把作业抄下来，这样一放学就能去坐校车了！哈哈哈！

女：常做眼保健操，可以调节头部血液和眼睛周围的肌肉，改善眼睛疲劳，预防近视。

男：原来是这样！我最近总感觉看不清楚黑板，看来我要多做眼保健操了。

感谢两位同学的精彩演示！

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。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。我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长，而讲卫生的习惯靠我们平时一点一滴地养成。希望大家从日常生活中的点点滴滴入手，养成讲卫生的好习惯！谢谢大家！

# 讲卫生爱健康国旗下讲话篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天，我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。所以养成良好的卫生习惯，共同努力创建一个洁净的校园，是我们每个人的责任。希望同学们可以做到“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，从一点一滴的小事做起。

而且卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生是很容易生病的。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、保持个人良好卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲；饭前要洗手；有很多同学喜欢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。适当参加体育锻炼，提高自己的免疫能力。

2、保持校园的卫生。不乱扔果皮纸屑，不吃零食，零食的外包装到处乱扔很容易影响校园的环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。零食中的色素和防腐剂会损害我们的`身体健康。保持教室内空气流通，一定要注意开窗通风。如果长时间呼吸不新鲜的空气，很容易患上呼吸道疾病，而且身体的抵抗力也会降低，患传染病的机会增多。勤开窗通风，让室外的新鲜空气可以进入室内。

3、注意食品卫生。吃东西之前一定要洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。生吃水果要洗净。水果在生长过程中不仅会沾染病菌，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清

洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用会危害健康。不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒。所以一定要喝煮开的水。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的。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，祝同学们身体健康，学习进步。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 讲卫生爱健康国旗下讲话篇四

老师们、同学们：

上午好！今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第xx个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。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。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。

在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

- 1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
- 2、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
- 3、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。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。

4、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。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1、运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。

2、穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。

3、不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。

4、注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 讲卫生爱健康国旗下讲话篇五

在不断进步的时代，越来越多人会去使用讲话稿，讲话稿是为发言者表达自己想要讲的话而事先准备好的文稿。那么，怎么去写讲话稿呢？下面是小编精心整理的关于讲卫生的国旗下讲话稿，仅供参考，欢迎大家阅读。

老师们、同学们：

上午好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

今年4月是我国第26个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。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。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。

在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

- 1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
- 2、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
- 3、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。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
- 4、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。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

- 1、运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。
- 2、穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。
- 3、不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。
- 4、注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！同学们，让我们行动起来

吧!从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家!