

讲究卫生国旗下讲话幼儿园 讲究卫生远离疾病国旗下讲话稿(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？下面是小编帮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。

讲究卫生国旗下讲话幼儿园篇一

各位老师、同学们：

早上好！

春天雨水多，气温时高时低，是流行病的高发季节，又因大家在室内活动的时间多，流行病的传播途径大。所以春季预防流行病的发生与传播极为重要。那么我们应该怎么做呢？我们应该讲究卫生，预防疾病；加强体育锻炼，增强自身抵抗力。

首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙。俗话说早睡早起身体好，因此充足的睡眠也是必不可少的。其次是讲究饮食卫生，防止“病从口入”；在日常生活中不食不干净的食物，所谓“不干净的食物”，主要是指来源不明、长期存放或腐烂变质的食品，同时也不要贪图野味。第三，注重心理卫生，保持积极向上而又乐观豁达的心境。

同学们！维护环境卫生，需要我们每一个人的努力，因为疾病往往与脏、乱、潮湿、腐烂相关联，我们应该做到也必须做到不随地吐痰、不乱扔垃圾，保持教室、办公室、宿舍的洁净和通风，尽自己所能清扫公共场所，不留死角，防止

病原微生物及蚊虫、老鼠的滋生、繁衍。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”小朋友如果坚持每天锻炼，可以有利于生长发育，能使小朋友的骨骼长得又高又结实，并使肌肉组织得到充分的营养，体重增加快，但不会变成肥胖儿，特别能有利于小朋友的头脑发育，使小朋友更加聪明。

每天锻炼身体，还能增强体质，预防疾病。因为多进行户外运动，可以充分吸收水分、呼吸新鲜空气和沐浴大自然的阳光，能增加身体耐寒耐热的能力，并且增加身体对外界刺激的适应力和抵抗力。

经常性的锻炼身体还能使小朋友具有良好的情绪和心理素质。如果和爸爸妈妈一起锻炼的话，能增进感情。

体育锻炼更能使小朋友养成开朗、勇敢、坚毅、团结、遵守纪律、热爱集体的优良品质和一定的独立生活能力。

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，那么无论是"sars"还是“禽流感”，抑或是其它的疾病都是可以预防的。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。

讲究卫生国旗下讲话幼儿园篇二

各位尊敬的老师们、亲爱的同学们：

今天我讲话的题目是——讲究卫生，远离甲流。

截至11月2日，我国内地31个省市自治区累计报告48748例甲

型h1n1流感确诊病例，重症病例118例，已治愈34例，死亡7例。随着季节转换，疫情出现快速上升的趋势，国内本土病例持续上升，聚集性疫情明显上升，防控工作面临新的严峻形势作为人群聚集的学校，上周我市已有多所学校发现甲流感染病例，因此我们学校防控甲流形势极为严峻。

防控流感并非一人之事，这需要我们全校师生共同努力、群防群控。现向全体师生提出了八点倡议：

- 1、注意个人卫生，勤洗手，保持室内通风同时做好定期消毒。
- 2、咳嗽或者打喷嚏时应用纸巾掩住口、鼻。然后将纸巾丢进垃圾桶。
- 3、在甲型h1n1流感流行期间避免前往人多拥挤的场所。
- 4、出现流感症状(如发热、咳嗽、流涕等)应立即就医，并应尽量避免外出，防止传染他人。
- 5、如有不适或体温异常，应主动向学校报告自身的健康情况。
- 6、主动去当地发热门诊就诊。一旦自身出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状要及时赴当地发热门诊就诊，就诊途中戴上口罩并尽量避免乘坐公共交通工具。
- 7、提高自我保护意识与卫生意识。不去人多拥挤的公共场所，不去疫情严重的地区旅游，外出时发现身边有发热咳嗽病人要保持距离。
- 8、主动提高自身抵抗疾病的能力。平时加强体育锻炼，合理补充营养，保证睡眠时间，注意休息。

总之，防控甲流要增强两个意识，一是自我保护意识，培养文明、健康的卫生习惯；二是责任意识，防治甲流要从我做起，

对自己负责就是对他人负责。最后预祝大家身体健康、远离流感。

讲究卫生远离疾病主题国旗下演讲稿

讲究卫生国旗下讲话幼儿园篇三

各位老师、同学们：

大家好！今天国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

春天是由冬寒向夏热过度的季节。春天气候变化无常，一会儿阳光普照、春风送暖，一会儿阴雨绵绵、寒气袭人，因此有人也把春天称为“百草发芽，百病发作”的季节。究其原因，有以下几点：

（1）春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，有的经过变异，致病性较强。据统计，春季因不讲卫生引发的疾病主要有：急性肠胃炎、手足口病、流行性感等。

（2）春天流行的传染病，恰恰多是通过呼吸道感染的，各种流感在春季发生或流行最多。

首先，校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的身体健康密不可分。而校园环境必须靠大家共同创造。因此，我们应积极主动做好室内外清洁，不放过任何卫生死角，及时处理垃圾，并把垃圾倒入指定地点。这样才能有效阻止细菌滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、果皮，不随地吐痰。只有每个人管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏和清洁鼻子以及外

出归来，一定要按规定程序洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，要保持教室空气流通。在传染病流行的季节应减少集会，少去公共场所。春天人体各个器官、组织、细胞的新陈代谢开始旺盛，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气。

第三，注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。劳累过度，必然导致抵抗力下降，容易受到病毒感染。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体免疫力，使得病原体极易侵入。必须根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。合理安排好饮食，不宜太过辛辣，太过则助火气；也不宜过于油腻。要减少呼吸道的刺激，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白质、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。请同学们尤其要注意，坚决不购买无证摊点的小食品。这些路边摊点的食品安全没有保障。另外出现急性发热、头痛、咽喉痛等症状，请及时到医院就诊检查治疗，避免疾病的传播。

第四，调整好心态。对各类传染性流行病应正视它的存在，形成良好有序的生活规律，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。但是我们只要形成良好有序的生活规律，加强营养和合理休息，防止过度紧张和疲劳，并注意防寒保暖。以健康、科学的良好心态生活，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

同学们，健康是一个人最大的财富，是全社会幸福的基础，也是做人的根本责任。要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能时刻做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，去健康地生活。

讲究卫生国旗下讲话幼儿园篇四

同学们：

大家好！

爱清洁讲卫生是一种文明行为。作为小学生，我们大家都知道，要从小养成良好的个人卫生习惯，要做到“经常洗澡、剪指甲，勤洗头，早晚刷牙漱口，饭前便后要洗手”。

皮肤是我们人体抵抗病菌的第一道防线，医学家做过实验表明，皮肤干净了，流出的汗水会杀死病菌。所以，我们要经常洗澡，勤换衣服勤洗头，保持皮肤干净。

手是人类的好朋友，工作学习样样不离手。手上沾染的病菌也最多，像指甲盖大的一块皮肤上竟有3200多个细菌，而指甲缝的泥垢中竟有数万个细菌。手是细菌的大本营，会传播许多疾病，所以，我们要经常保持手的清洁，勤剪指甲，尤其养成饭前便后洗手的好习惯。

爱清洁讲卫生不但是一种好习惯，更是一种文明行为，一个人如果衣着不整，或者不修边幅，出入校园教室，不仅是不讲卫生，而且是不文明、不礼貌的表现。

爱清洁、讲卫生是现代文明的标志，社会越是进步，人类越是发展，清洁卫生意识将会越来越强。爱清洁讲卫生不仅要做到讲个人卫生，还要把我们的学校当作自己的家，把自己的班级、学校的卫生打扫干净。我们学校大部分同学在正副班主任老师的带领下，基本养成了爱清洁讲卫生的好习惯。现在正值秋冬季节，每天早晨，很多同学不顾天气的寒冷，到校第一件事情便是在老师的带领下打扫包干区和教室；每天中午，我们也能看到一些值日的同学正仔细地清洁楼道的地砖和墙砖。但是要保持校园环境卫生并不是仅仅依靠这些值日的同学来打扫的，需要我们全体同学共同自觉来维护。

所以，我也希望每个同学养成良好的行为习惯，在此，我们向全体同学和教职员工发出如下倡议：

一、不带不吃零食。吃零食会给我们的健康带来不良影响，如零食中多余的热量会使我们身体变得肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的健康。

二、不乱丢果皮纸屑及废弃物，进行垃圾分类，回收废纸和易拉罐等可利用的物品。

三、在校园内不吃口香糖，不随地吐痰，主动清理地面和墙壁上的污垢。

四、不破坏绿化，不摘花摇树。“小草也有生命，需要你我的共同呵护”，“让我们大家一起来欣赏美丽”。

五、不乱丢废电池，把废电池放入废电池回收桶。因为废电池会严重污染我们的环境，一粒纽扣电池可以使60万升水不能再饮用，一节1号电池可以使一平方米的土壤失去使用价值。

六、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。

同学们，老师们，让我们人人动手，为创造一个现代化的、美好的学习生活环境而共同努力吧！只要坚持，并把这种好的行为习惯迁移到我们生活的每一个角落，那么我们每个人都会成为一个文明的使者。

讲究卫生国旗下讲话幼儿园篇五

各位尊敬的老师们、亲爱的同学们：

今天我讲话的题目是——讲究卫生，远离甲流

截至11月2日，我国内地31个省市自治区累计报告48748例甲型h1n1流感确诊病例，重症病例118例，已治愈34例，死亡7例。随着季节转换，疫情出现快速上升的趋势，国内本土病例持续上升，聚集性疫情明显上升，防控工作面临新的严峻形势作为人群聚集的学校，上周我市已有多所学校发现甲流感感染病例，因此我们学校防控甲流形势极为严峻。

防控流感并非一人之事，这需要我们全校师生共同努力、群防群控。现向全体师生提出了八点倡议：

1. 注意个人卫生，勤洗手，保持室内通风同时做好定期消毒。
2. 咳嗽或者打喷嚏时应用纸巾掩住口、鼻。然后将纸巾丢进垃圾桶。
3. 在甲型h1n1流感流行期间避免前往人多拥挤的场所。
4. 出现流感症状(如发热、咳嗽、流涕等)应立即就医，并应尽量避免外出，防止传染他人。
5. 如有不适或体温异常，应主动向学校报告自身的健康情况。
6. 主动去当地发热门诊就诊。一旦自身出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状要及时赴当地发热门诊就诊，就诊途中戴上口罩并尽量避免乘坐公共交通工具。
7. 提高自我保护意识与卫生意识。不去人多拥挤的公共场所，不去疫情严重的地区旅游，外出时发现身边有发热咳嗽病人要保持距离。
8. 主动提高自身抵抗疾病的能力。平时加强体育锻炼，合理补充营养，保证睡眠时间，注意休息。

总之，防控甲流要增强两个意识，一是自我保护意识，培养

文明、健康的卫生习惯;二是责任意识,防治甲流要从我做起,对自己负责就是对他人负责。最后预祝大家身体健康、远离流感。