

最新讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿(精选8篇)

理想是我们生命的指南针，它能够给予我们前进的勇气和决心。要写一篇较为完美的理想，首先需要明确自己的理想是什么。理想总结是对过去的回顾和对未来的规划，以下是一些理想总结的经典范文，供大家参考和借鉴。

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

- 1、注意气候的变化，及时增减衣物。人着凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部的抵抗力下降，容易患病。
- 2、保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及午休时间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。
- 3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。

4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，可增强身体的血液循环，提高抵抗力。

5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效手段。

6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7、主动进行免疫接种。

8、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝同学们都能健健康康地过冬！

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇二

同学们、老师们：

星期一早上好！今天我国旗下讲话的内容是《讲究卫生、预防疾病》。现在已经进入冬季了，冬季是很多呼吸道传染病的好发季节，如水痘、麻疹、流感、流行性腮腺炎等。一旦某一学生患病，就容易在学生中引起传染、甚至流行。从而影响学生上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此要注意预防这些传染病。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1、讲究卫生

流感、腮腺炎、麻疹等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在饭前便后、外出归来、打喷嚏、咳嗽以

及清洁鼻子后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要掩住口鼻，不随意吐痰；以免病菌散播。家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥，及时打扫教室和房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。同时在呼吸道传染病流行期间，不要到公共场所和人群密集的地方去，以免感染。

2、加强晨检

每天进行晨检，可以了解学生的身体状况，做到早发现、早隔离、早治疗。如各班有传染病疑似症状的学生，要及时报告，一经确诊必须立即隔离治疗。病人在痊愈后才能复学，以免传染给其他同学。一旦班级里有学生得了传染病，可以对班级进行紫外线或醋熏蒸消毒，学生也可以预防性的服药，如板蓝根冲剂。

3、加强体育锻炼、保持生活规律

加强体育锻炼，可以使身体气血畅通，筋骨舒展，增强心肺功能，提高身体的抗病能力。另外，还要保持正常的`生活规律，保证充足的睡眠，看书、看电视的时间都不要过长，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神做到心胸开阔，心平气和，情绪乐观，减少心理压力，以增强机体的抵抗力。

4、注意防寒保暖

冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

5、饮食均衡

饮食均衡，合理营养，可以增强身体的抗病能力。挑食和偏食可以使营养不均衡，抵抗力差。冬季可以多吃些含维生素c

丰富的水果、蔬菜和高热量、高蛋白的食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。

6、接种疫苗

呼吸道传染病都有相应的预防疫苗可供注射，注射后可以获得免疫力，一般就不会被传染了，即使被传染其症状也很轻，所以注射疫苗是预防传染病的一项可靠措施。

同学们，希望你们都有一个健康的身体，能快快乐乐的学习生活。

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇三

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生、预防疾病》。

现在已经进入冬季了，冬季是很多呼吸道传染病的好发季节，如水痘、麻疹、流行性腮腺炎、普通流感、还有甲型h1n1流感等。一旦某一学生患病，就容易在学生中引起传染、甚至流行。从而影响学生上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此要注意预防这些传染病。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1、讲究卫生

普通流感、甲型h1n1流感、腮腺炎、麻疹等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此我们要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在饭前便后、外出归来、打喷嚏、咳嗽以及清洁鼻子后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或者咳嗽时要掩住口鼻，不随意吐痰；以免病菌散播。家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜

和室内干燥，及时打扫教室和房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。同时在呼吸道传染病流行期间，不要到公共场所和人群密集的地方去，以免感染。

2、加强晨检

每天进行晨检，可以了解学生的身体状况，做到早发现、早隔离、早治疗。如各班有传染病疑似症状的学生，要及时报告，一经确诊必须立即隔离治疗。病人在痊愈后才能复学，以免传染给其他同学。一旦班级里有学生得了传染病，可以对班级进行紫外线或用醋熏蒸消毒，学生也可以预防性的服药，如板蓝根冲剂等。

3、加强体育锻炼、保持生活规律

加强体育锻炼，可以使身体气血畅通，筋骨舒展，增强心肺功能，提高身体的抗病能力。另外，还要保持正常的生活规律，保证充足的睡眠，看书、看电视的时间都不要过长，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神做到心胸开阔，心平气和，情绪乐观，减少心理压力，以增强机体的抵抗力。

4、注意防寒保暖

冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

5、饮食均衡

饮食均衡，合理营养，可以增强身体的抗病能力。挑食和偏食可以使营养不均衡，抵抗力差。冬季可以多吃些含维生素c丰富的水果、蔬菜和高热量、高蛋白的食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的能力。

6、接种疫苗

呼吸道传染病都有相应的预防疫苗可供注射，注射后可以获得免疫力，一般就不会被传染了，即使被传染其症状也很轻，所以注射疫苗是预防传染病的一项可靠措施。

同学们，希望你们都有一个健康的身体，能快快乐乐的学习生活。

只要功夫深，铁杵磨成针。上面这9篇讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿范文就是为您整理的讲究卫生预防疾病国旗下讲话范文模板，希望可以给予您一定的参考价值。

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇四

老师，同学们：

早上好！

今天我讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

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。

勤洗手这是预防病毒传染的第一道防线。另外勤饮水可以使粘膜保持湿润，增强抵抗力。同时，勤饮水还便于及时排泄体内的废物，有利于加强机体的抗病能力。勤通风室内经常通风换气，可稀释减少致病的因子。

在传染性病原流行季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口

密集的公共场所。这里特别提醒同学们不要去学校早已明令禁止的网吧、游戏室等不适合中学生去的场所。也不要去校门口的摊点上买东西吃。

眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天都应坚持做好早操、课间操，积极上好体育课、活动课。

。我校长期以来非常重视环境卫生工作，经过大家的努力已经取得了一定的成效。但我们还有急需改进的是：平时环境卫生的保洁，不要随意乱扔废纸、粉笔头、乱丢食品包装袋等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。

对各类传染性流行病我们应正视它的存在，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。形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，并注意防寒保暖。只有以健康的、科学的良好心态生活着，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

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。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇五

秋冬季呼吸道传染病预防知识的相关信息，了解呼吸道传染病的传播途径和预防方法，增强和提高自我防病意识。

比较常见的秋冬季传染病包括：流感、流行性脑脊膜炎、麻

疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等。

主要预防措施及自我保健方法：

1. 积极学习了解卫生防病知识，树立传染病的防病意识。
2. 注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。
3. 净化环境，保持室内空气清新。工作、学习、生活环境通风换气，教室应在每节课后开窗通风，其他教学生活用房应每天开窗通风2-3次，每次30分钟以上。尤其是寝室，在离开时一定要把门窗打开，让阳光充分照射，亦可用食醋熏蒸房间。
4. 养成良好的生活规律，保持充足的睡眠。充足的睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强抵抗力。要注意饮食平衡，营养搭配，保证每日适量的蛋白质、淀粉、脂肪和维生素的摄入。注意多饮水，多食新鲜的瓜果、蔬菜。
5. 进行合理的体育锻炼，如：早操、晨跑、散步等，平时增加户外活动，可增强血液循环，提高人体免疫力，从而增强体质，提高机体抗病能力。
6. 加强个人卫生和个人防护。勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩，以防传染他人。
7. 疾病流行季节，尽量减少到人多的公共场所，更不要到传染病患者聚集的场所。

8. 疾病流行时，适当的采取预防性服药。

9. 早发现、早治疗，如遇身体不适请及时就医检查，出现呼吸道及消化道症状时应及时就诊，切忌不当回事，更不能自行服药。如发现流行病患者应早报告、早隔离、防止校园内传播。

总之，有效的措施，完善的防预机制，科学的自我保健方法能预防传染病的发生。最重要的是提高自身的免疫力，修好自身的万里长城。

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇六

各位老师、同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，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、包装袋，不随地吐痰，更不去买那些不卫生的三无食品。只有我们每个人都管好自己的手和口，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。

饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

生活要有规律，劳逸结合。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，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！

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇七

老师，同学们：

大家好！

今天我讲话的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

杨柳阴阴细雨晴，残花落尽见流莺，时值四月，正是一年春好处。春天，是寻访自然踏青远足的季节，亦是各种呼吸道传染病的高发季节。

如今，曾令人闻风丧胆的禽流感病毒降临宣城，谈“禽”色变的恐慌，再次冲击着这座古老的城市，这诚然是对宣城人民意志与身体的考验。据调查，在往年的禽流感传染病例中，死亡率高达63%，所以，抵御禽流感的最佳办法就是做好预防措施。

- (1) 每天开窗通风，保持室内空气新鲜。
- (2) 合理安排好休息，不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降。
- (3) 不到人口密集，人员混杂，空气污染的场所休息。
- (4) 积极参加体育锻炼，增强自我身体的抵抗力。

春季传染病虽然种类繁多，但只要重视预防工作，就可以有效阻断传染病的流行与传播。

李大钊先生曾说：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”我们作为新时代的主宰，须以最积极健康向上的姿态去面对生活，更应注重生活中的细微之处，做到防微杜渐，未雨绸缪。

讲究卫生，预防疾病，从我做起。

我的讲话完了，谢谢大家。

讲究卫生预防疾病的国旗下讲话稿篇八

老师们，同学们：

大家好！

三月的阳光和煦温暖，三月的微风吹面不寒。路边的小树欣喜的吐出了绿芽，池塘里藏了一春的小鱼也被阳光拉了出来，在池塘里欢快的游玩。一切看起来那么美好，但我们却可能不知道美好的背后也隐藏着危险。

春季是一个疾病多发的季节。今天国旗下讲话，我们说一说春季传染病的预防。

如今整个社会都在关注春季传染病。我们青少年也正是高危易感人群，更加要保护好自己。在此我提醒大家：

- 1、在家与教室多通风。
- 2、不吃不卫生食品。
- 3、多参加体育活动。

4、注射疫苗，防患于未然。

5、如发现身有不适，及时去医院治疗。做到以上几点，我相信大家一定可以安然度过这个传染病的高峰期。

一年之计在于春，让我们以昂扬的精神状态投入到新的学习生活当中去，为自己新的一年拼搏加油！