

# 最新预防春季传染性疾病预防知识讲座演讲稿(汇总8篇)

在现代社会，文明礼仪已经成为了现代人应该具备的基本素养之一。小编为大家整理了一些感恩的诗句欣赏，希望能给大家带来一些温暖和感动。

## 预防春季传染性疾病预防知识讲座演讲稿篇一

同学们：

今天给你们讲一讲有传染病的预防知识，请你们认真收听。

为了同学们的健康，为了维护学校正常教育教学秩序，我们要做好传染病的预防，所以请同学们做到以下几点：

- 1、注意个人卫生，养成良好的卫生习惯。做到“四勤”，第一勤勤洗手：饭前、便后、外出后、进食前、双手脏后立即洗手（学校每个厕所洗手的地方都放有肥皂，同学们洗手时用肥皂和清水洗净双手）；第二勤勤剪指甲；第三勤勤通风：要勤开窗（请同学们每天来学校进教室后或上功能课时先看一看教室、功能室窗子是不是充分打开了，如果没有请主动打开。），多通风，少去不通风人流密集的场所；第四勤勤运动：坚持室外运动，如步行、球类、跑步等运动，增强自身抗病能力。
- 2、加强营养，多饮水，多吃蔬菜和水果；保证充足睡眠。
- 3、避免接触发烧、咳嗽有上呼吸道症状的病人，以及水痘、手足口病等等传染病病人。
- 4、做好教室、室外包干区的清洁卫生，使我们有一个干净卫生的学习生活环境。

5、有发烧、咳嗽等上呼吸道症状的同学，以及水痘、手足口病等等传染病的同学，请你在家休息治疗，暂不要上学，并及时打电话向班主任老师请假，等病完全好后再上学。上学时先到校医室，经校医检查同意后才可返回教室。

最后请班主任老师每天常规晨检，并做好记录；有因病缺课的学生及时报校医室，有发烧、水痘等等异常的学生及时督促其到校医室检查；因病隔离在家的学生返校时督促其先到校医室检查，经校医同意并开具返校证明才让进教室。请班主任老师督促学生每天坚持教室开窗通风，最好有专人负责。谢谢！

## 预防春季传染性疾病预防稿篇二

同学们：

春夏季是各类病毒、细菌容易滋生、繁殖，容易传染的季节。

1、如何注意食物中毒

2、注意流感的措施

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类经常发生的疾病，会对人体健康和生命造成严重损害。青少年正处于身体生长发育阶段，因此，预防食物中毒，保证健康成长至关重要。

首先了解一下食物中毒的种类。食物中毒主要分为细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、植物性和动物性食物中毒。日常生活中常见的食物中毒主要以细菌性食物中毒多见。另外，菜豆中毒、豆浆中毒和因误食有毒有害物质引起的中毒也时有发生。

那么怎样预防食物中毒呢？

针对儿童青少年的特点，应该主要做到以下几点：

1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

2、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看其感官性状，是否有腐败变质。尤其是对小食品，不要只看其花花绿绿的外表诱人，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。否则，一旦出现问题无法追究。

3、食品在食用前要彻底清洁。尤其是生吃蔬菜瓜果要清洗干净；需加热的食物要加热彻底。如菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

4、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

8、饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。

## 9、提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证少年儿童的身体健康。

夏秋季节是学校传染病多发季节，学校是人群密集的场所，学生是传染病易感人群。为了保证学生身心健康，保证学校正常的教学秩序，结合我校实际，特做如下决定，请同学们遵照执行：

### 一、加强晨检及时就医

加强晨检工作，保证做到“早发现、早隔离、早治疗”，如发现学生出现发热等流感样症状，班主任、卫生委员要做好登记和上报工作，并动员学生及时就诊，暂停上课，重者进行隔离治疗，直到病愈。

### 二、开窗通风

注意教室、宿舍等公共场所的通风换气，每天通风不少于2小时，保持空气新鲜、清洁；下课后，学生应到室外活动，呼吸新鲜空气。

### 三、勤洗手

学生一定要养成良好的卫生习惯，注意勤洗手。研究表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

### 四、劳逸结合

注意劳逸结合，每天保证至少有8个小时的睡眠时间，以增加抗病能力。经研究表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

## 五、少去公共场所

在流感流行期间，应少到公共场所。尽量减少去人群密集的地方，减少感染几率。与流感病人接触时，戴口罩。

## 六、注意生活细节

根据气温变化增减衣物，合理均衡饮食提高人体免疫力。在夏、秋季节要注意防寒保暖，尽量减少发生流感的诱因。冬季尽管出汗较少，也要多饮水，多吃水果和蔬菜。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒，故提倡清淡饮食。勤换牙刷，人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染；另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。注意脚部保暖，脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰；同时提倡冷水洗脸。

## 七、加强体质锻炼，增强抗病能力

学生长时间坐在教室里，要增加室外的体育运动，改善学习的紧张情绪，增强体质，增强抗病能力。

## 八、随时消毒和终末消毒

对发病学生所在的班级进行随时/终末消毒，流行期间要对教室进行空气消毒（过氧乙酸、乳酸、紫外线、食醋等），食醋熏蒸法对预防流感有良好效果，食醋用量5—10毫升/立方米，加水稀释一倍，置火炉上温火加热到食醋蒸干，每日1次，

连用3天，可有效控制流感病毒的传播。教室每天坚持采用湿式打扫，疾病流行期间坚持对地面进行消毒。

## 九、药物预防

金刚烷胺类药物目前公认对甲型流感有预防效果，其作用机制是抑制病毒进入上呼吸道上皮细胞，但由于这些抗病毒药物均有一定的副作用，因此不易推广应用。亦可用中药贯众、板蓝根、藿香、生甘草各9g煎服，每日一剂，连用三日。

## 预防春季传染性疾病演讲稿篇三

同学们：

春季是百花盛开的季节，同时也是传染性疾病的多发季节，常见的传染性疾病包括：流行性感、麻疹、水痘等。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校是人员相对比较密集的地方，一旦出现易感染的病菌，更容易传播，会对同学们的健康及校园生活带来不利的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

同学们只需注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素及富含优质蛋白、糖类的食物，如瘦肉、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜等。
2. 积极参加体育锻炼，多到户外呼吸新鲜空气。早晨积极跑早操，尽量不缺勤，认真做眼操及课间操，课间十分钟多到室外或操场，放松身体，使大脑得到休息，同时舒展身体，增强体质。

3. 尽量减少去人口密集的场所，降低交叉感染的几率。
4. 拒绝垃圾食品，不喝生水。
5. 每天早晨到校的第一件事情就是开窗通风，保持教室空气新鲜。
8. 发热或有其它不适，要及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染；避免接触传染病人，尽量不到传染病流行区域。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。希望我今天讲的能对大家有所帮助，祝老师们和同学们身体健康，校园生活愉快。我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 预防春季传染性疾病预防稿篇四

同学们：

春季是疾病特别是传染性疾病的多发季节，常见的传染性疾病包括：流行性感、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

- 1、合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜

多食些富含优质蛋白、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；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

3、勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；

4、每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等；

5、合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；

6、不食、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

7、注意个人卫生，不随便吐痰国旗下演讲稿幽默，打喷嚏；

8、发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染；

9、避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

10、传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。



# 预防春季传染性疾病演讲稿篇五

春夏季是各类病毒、细菌容易滋生、繁殖，容易传染的季节。

## 1、如何注意食物中毒

## 2、注意流感的措施

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类经常发生的疾病，会对人体健康和生命造成严重损害。青少年正处于身体生长发育阶段，因此，预防食物中毒，保证健康成长至关重要。

首先了解一下食物中毒的种类。食物中毒主要分为细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、植物性和动物性食物中毒。日常生活中常见的食物中毒主要以细菌性食物中毒多见。另外，菜豆中毒、豆浆中毒和因误食有毒有害物质引起的中毒也时有发生。

那么怎样预防食物中毒呢？

针对儿童青少年的特点，应该主要做到以下几点：

1、养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

2、选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看其感官性状，是否有腐败变质。尤其是对小食品，不要只看其花花绿绿的外表诱人，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。否则，一旦出现问题无法追究。

- 3、食品在食用前要彻底清洁。尤其是生吃蔬菜瓜果要清洗干净；需加热的食物要加热彻底。如菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。
- 4、尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的'良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。
- 5、不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。
- 6、警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。
- 7、不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。
- 8、饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。
- 9、提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证少年儿童的身体健康。

夏秋季节是学校传染病多发季节，学校是人群密集的场所，学生是传染病易感人群。为了保证学生身心健康，保证学校正常的教学秩序，结合我校实际，特做如下决定，请同学们遵照执行：

加强晨检工作，保证做到“早发现、早隔离、早治疗”，如发现学生出现发热等流感样症状，班主任、卫生委员要做好登记和上报工作，并动员学生及时就诊，暂停上课，重者进行隔离治疗，直到病愈。

注意教室、宿舍等公共场所的通风换气，每天通风不少于2小时，保持空气新鲜、清洁；下课后，学生应到室外活动，呼吸新鲜空气。

学生一定要养成良好的卫生习惯，注意勤洗手。研究表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

注意劳逸结合，每天保证至少有8个小时的睡眠时间，以增加抗病能力。经研究表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

在流感流行期间，应少到公共场所。尽量减少去人群密集的地方，减少感染几率。与流感病人接触时，戴口罩。

根据气温变化增减衣物，合理均衡饮食提高人体免疫力。在夏、秋季节要注意防寒保暖，尽量减少发生流感的诱因。冬季尽管出汗较少，也要多饮水，多吃水果和蔬菜。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒，故提倡清淡饮食。勤换牙刷，人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染；另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。注意脚部保暖，脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰；同时提倡冷水洗脸。

学生长时间坐在教室里，要增加室外的体育运动，改善学习的紧张情绪，增强体质，增强抗病能力。

对发病学生所在的班级进行随时/终末消毒，流行期间要对教室进行空气消毒（过氧乙酸、乳酸、紫外线、食醋等），食

醋熏蒸法对预防流感有良好效果，食醋用量5—10毫升/立方米，加水稀释一倍，置火炉上温火加热到食醋蒸干，每日1次，连用3天，可有效控制流感病毒的传播。教室每天坚持采用湿式打扫，疾病流行期间坚持对地面进行消毒。

金刚烷胺类药物目前公认对甲型流感有预防效果，其作用机制是抑制病毒进入上呼吸道上皮细胞，但由于这些抗病毒药物均有一定的副作用，因此不易推广应用。亦可用中药贯众、板蓝根、藿香、生甘草各9g煎服，每日一剂，连用三日。

## 预防春季传染性疾病演讲稿篇六

什么叫传染病呢？顾名思义，就是一类会传染的疾病，比如像肺结核、流感等呼吸道传染病，像感染性腹泻、甲肝等消化道传染病以及手足口病、红眼病这些总是出现在我们周围的传染病。可能有些同学要问了，为什么某某同学得了水痘，得了腮腺炎呢，我却没有得。

那我告诉你们，得传染病需要三个条件：

很简单一是要有病菌存在，二是要有易感人群，三是两者之间有桥梁纽带(传播途径)。那今天我主要和大家说说春季传染病的预防？春天由于气候变化异常，一些细菌病毒也冬眠结束，开始活跃起来，像手足口病、红眼病，特别是流感、水痘等呼吸道传染病进入高发季节。

(1)飞沫传播：当学生或老师在讲话，咳嗽，打喷嚏时，通过唾液飞沫，空气飞沫将病菌传播给他人。据有些资料统计，人们在讲话，咳嗽时飞出来的唾液飞沫速度很快，每秒有16米，并且喷出来的唾液数量有几百个甚至几万个，打喷嚏更可怕，喷出来的飞沫，每秒40米。

(2)灰尘传播：患者的痰液，鼻涕里都含有大量病菌，由于平时不注意卫生，随地吐痰，拧鼻涕。这些脏物干燥后，病菌

就夹在灰尘中随空气到处飞扬，结果被健康人吸入就会感染。

(3) 直接接触传播：手是传染病菌最直接的途径。在传染病流行期间，患者手上都沾有大量病菌。他们所接触的物品表面都留下大量病菌。如果健康人不注意，直接接触患者的物品，这些病菌就有可能从鼻腔进入呼吸道引起感染。

现这些传染病呢？比如水痘，是由水痘一带状疱疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病。主要通过空气飞沫传播，也可通过接触疱疹浆液而感染。患水痘之前，一般会出现发热，头疼，全身不适，食欲减退，上呼吸道炎症，全身分批出现皮疹等。皮疹出现顺序一般为躯干，头部，面部，四肢。潜伏期一般为14—16天。措施：加强隔离，至疱疹干燥结痂(或出疹7天)为止。如果疱疹破裂，可以涂紫药水。出疹期间禁止去公共场所。流行性腮腺炎：俗称“猪头瘟”，是腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。主要发生于儿童或青少年。临床主要表现为发热和腮腺肿痛。隔离至腮腺肿大完全消退，但不得少于肿后9天。

红眼病：多是双眼先后发病，患病早期，会感到双眼发烫、烧灼、畏光、眼红，自觉眼睛磨痛，像进入沙子般地滚痛难忍，紧接着眼皮红肿、怕光、流泪，早晨起床时，眼皮常被分泌物粘住，不易睁开。有的还有全身症状。本病由于治愈后免疫力低，因此可重复感染(如再接触病人还可得病)，从几个月的婴儿至八九十岁的老人都可能发病。流行快，患红眼病后，常常是一人得病，在1~2周内造成全家、幼儿园、学校、工厂等广泛传播，不分男女老幼，大批人感染。手足口病：以发热，口腔粘膜出现散在疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹，疱疹周围可有炎性红晕，疱内液体较少。可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。隔离至症状完全消失后7天返校(园)，一般为病后2周。

对于春季传染病, 我们应采取哪些预防措施呢？

1、教室内经常开窗通风换气(窗户边的同学特别注意)，促进空气流通;勤打扫环境卫生，扫地之前先洒水，保持环境清洁，勤晒衣服和被褥等。

2、经常到室外活动，呼吸新鲜空气，增强体质。

3、如果自己觉得不舒服，比如有发热，身上出疹子，那要赶紧告诉老师或者父母，及时到医院去，确诊是否是患传染病，不要为了学习耽误了病情。

4、患病期间，要做好隔离观察，不要和周边的小朋友接触，以免传给他人，外出带好口罩。待症状消失经医院检查无传染性才可以返回学校，学校也会及时对教室等公共场所进行消毒。

5、保持良好的个人卫生习惯，打喷嚏，咳嗽时要用手绢捂住口鼻，清洁鼻涕后要用流动水洗手。洗手后用清洁的毛巾和纸巾擦干，不要共用毛巾。

第一步：掌心相对，手指并拢相互摩擦;第二步：手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行;

第三步：掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦;第四步：双手轻合成空拳，相互搓揉，洗净指背;

第五步：一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行;

第六步：弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行;第七步：搓洗手腕，交换进行。

6、注意均衡饮食，不挑食，少吃零食;定期运动，充足休息，根据气候变化增减衣服，增强身体的抵抗力。

7、注射疫苗：我想从小打到，同学们都去打过针吧，那就是

为了预防传染病。

因为不打预防针，对一些传染病没有抵抗力，患病会影响学习，又影响健康。所以大家可以回去把这个打针的本子去找找，去看看你已经打了什么疫苗，还有什么疫苗没有打，那你也清楚了自己对哪些传染病有相对的免疫力了。

同学们，通过这次讲座，你知道如何做好预防了吗？请同学们结合这次所学知识，做好自身防护吧！祝同学们身体健康，学习进步，谢谢！

## 预防春季传染性疾病预防稿篇七

屑一经细菌作用会发酵产酸，腐蚀牙齿，既成龋齿。龋齿初期，无自觉症状，继而遇冷、热、酸、甜等刺激感到酸痛，龋齿如再发展，细菌还会跑到牙根外引起脸部肿胀，化脓，甚至体温升高，全身不适，残存的牙龈经常发炎。心脏、肾脏、眼睛等受损，因此要从幼儿开始预防，减少龋齿的发生。

- 锻炼身体加强户外活动，注意营养，增强体质。
- 早晚刷牙，饭后漱口，采用含牙膏刷牙。
- 睡前不吃糖果、饼干。
- 保证充足的睡眠，增强机体抗病能力。
- 发现龋齿及时进行治疗。
- 在饮食中适当选择一些粗造的、富有纤维的食物，使牙面能获得较好的摩擦功效，促进牙面清洁，从而构成抗龋的良好条件。

# 预防春季传染性疾病演讲稿八

同学们：

春天到了，万物复苏，风和日丽。春季是一个充满活力的季节，人们户外活动增多了，但是，随之而来也增加了传染病的传播机率。学校又是人群聚集的场所，讲究个人卫生，爱护校园环境，形势严峻，刻不容缓。今天，借此升旗仪式机会，给同学进行一次预防春季传染病的基本常识教育。

由于春天风大，温度变化无常，因此春季是一个多发传染病的季节，主要病症：

一是上呼吸道感染。俗称“伤风”，“感冒”，早期症状有咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞。春季感冒多半是由病毒引起的，它和受凉引起的感冒有本质上的区别，因此，不能不吃药，任凭人体抗，要及时到校医室去就诊，对症下药。

二是过敏性皮炎。大家都知道，春天风大，空气中浮尘很多，飞扬着柳絮、花粉等容易引起过敏的因子，很容易使皮肤过敏。如果同学们遇到皮肤搔痒，出现红斑，不要紧张，及时到校医务室去就诊，不要自作主张乱用药，因为处理不当极可能产生局部皮肤感染。

三是“流脑”。“流脑”是流行性脑脊髓膜炎的简称，不但儿童易得此病，就是青少年得病人数也逐年上升。“流脑”也是一种经呼吸道感染和传播的疾病，它可使患者出现高热、头疼、随后身上就出现为数不等的斑点，有针尖大小的，也有绿豆、黄豆大小的，这些斑点融合成片状，形成出血点、出血斑、淤斑。随着皮疹的出现，患者的精神头越来越差。甚至出现喷射状呕吐、嗜睡、昏迷、抽风等症状，少数人还可出现呼吸衰竭、休克等危险情况。一旦发现自己的在发烧的同时又出现皮疹，就应该及时就医，做到及早发现、对症治疗，不要随意吃药。



为了预防春季传染病的发作和流行，请同学们严格要求自己，自觉做到以下几点：

- 2、尽量少到人群密集、通风效果差的场所去；
- 3、要保持居住环境的空气清洁和流通；
- 4、常用清水洗脸洗手，勤剪指甲，勤换衣物，勤晒被褥，充足睡眠；
- 5、还要坚持锻炼身体，合理饮食，平时多喝水，多吃新鲜的'水果和蔬菜，少吃多脂肪，多糖份的食物。