

最新传染病预防演讲稿(精选8篇)

小学生演讲稿可以促使他们认真学习和思考，培养他们的创造力和思维能力。以下是一些中学生演讲稿的写作技巧和方方法，希望能给大家在写作中提供一些帮助和参考。

传染病预防演讲稿篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!我是六(4)班中队的曾维纪，今天我演讲的主题是《预防疾病》。

冬去春来，万物复苏，生机蓬勃，正是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵，天气潮湿，乍暖还寒，早晚温差大，正值各种病原微生物易于生长繁殖和作祟之际，加之早春人体抵抗力减弱，对外界环境适应性较差，容易发生各种疾病。对我们小学生来说，春天容易患两大类疾病：一类是传染性疾病(主要是通过空气中的飞沫经呼吸道传播。譬如有：流行性感感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等);另一类是过敏性疾病(譬如有菜麻疹，过敏性鼻炎，严重的甚至发生支气管哮喘)，但是，小朋友也不要过于担心、害怕，只要你们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

1. 学习之余，多开展体育运动。这个时节春光明媚，环境温度适宜，是进行体育锻炼的大好时机。通过运动，促进机体新陈代谢，以增强自身的抵抗力和增进对自然环境的适应性。只有身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
2. 你们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
3. 平时要尽量少去人多、拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。

4. 要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
5. 根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
6. 注意饮食洁净，营养均衡，不偏食、不贪食不洁食物及水果。
7. 家里的生活用品和衣服、被子在天气好的时候要勤洗、勤晒。
8. 一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使抵抗力下降。
9. 对疾控中心制订安排的各种预防接种，一定要按时去。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节、特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，如麻腮风疫苗、流脑疫苗、流感疫苗等。接种以后，可以起到一定预防作用的。

另外，对于过敏体质的小朋友来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里、鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

传染病预防演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的小朋友们：

大家早上好！我是xx□今天，我很荣幸地代表我们班在国旗下讲话，本周演讲的主题是：冬季如何预防感冒。冬季是一个寒冷的季节，更是一个感冒的高发季节。特别是在园内，由于人群密集，更易引起和爆发流感，影响师生的身心健康。

因此，对感冒“以预防为主”尤为重要。

那么，让我们学习几点预防感冒的小常识吧。

一、做到多洗手，保持良好的个人及环境卫生。流感病毒主要经空气、唾液传播，流感病人摸过的东西也是重要的传播物，有研究显示，感冒病毒细菌会停留在表面皮肤达3个小时之久，所以，预防感冒一定要保持个人卫生，养成勤洗手的好习惯。

二、注意公共卫生，教室要做到开窗通风。洁净的校园环境，有赖于我们共同的努力维护，请小朋友们务必注意养成良好的卫生习惯，不随地丢垃圾。教室内人员较多，注意每天开窗通风，使空气流通，置换新鲜空气，驱赶病毒，减少传播机会。

三、合理膳食，适量运动。冬季气候多变，补充足够的营养可以增强人体抵抗力。根据每天的营养需求，膳食搭配合理，从饮食上增强小朋友们的抵抗力。每天适量运动，从运动上增强小朋友们的身体免疫力。但是一定要注意，运动出汗后不要马上脱衣服，要待汗液自然蒸发，否则极易引起感冒。

四、保证睡眠。作为学生，学习是最重要的事情。俗话说“早睡早起精神好”，良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天上课有精神，更可以提高我们身体的免疫力，从根本上杜绝疾病的发生。研究发现：每天睡眠充足的人产生的抗体会增加一半。

五、避免触摸公共物品。在园内同学之间不共用水杯、不同一个餐盘内吃饭等。个人外出活动，如上完体育课、参与卫生清洁后先洗手，不可用脏手揉眼睛、挖鼻孔。打喷嚏时要避人，用手掩住口鼻。周末外出活动，少去封闭环境的公共场所，尽量不去人群拥挤、空气污浊的地方，减少感染机会。

六、患上感冒，休养和多喝水同样重要。一旦不幸患上感冒，要及时就诊，除了按医生指导吃药治疗外，一定要多休息，同时要多喝白开水。可以用淡盐水漱口，预防咽喉痛和咳嗽，补充含维生素c[e]丰富的食物或水果。感冒后一般如果没有其他并发症出现，只要自身的免疫力强，时间到了就会好。

感冒是可防可治的。只要小朋友们有良好的卫生习惯，了解预防的常识，就能远离感冒。让我们共同行动起来，多运动、健体魄，讲卫生、防感染，从一点一滴做起，远离疾病，让健康永远与我们相伴！谢谢大家！

传染病预防演讲稿篇三

亲爱的各位老师、各位同学：

大家好！

我是卫生院医生，根据学校领导的安排，为了保障同学们的身体与健康与快乐，今天在这里给同学们讲一讲春季呼吸道传染病的知识，春季最容易发生的传染病主要是经呼吸道传播的传染病，如流行性感、麻疹、风疹、水痘等。如果同学们不注意个人卫生和环境卫生，不经常锻炼身体，增强机体抵抗力就容易患病哦，学校是个人员相对比较集中的地方，一旦出现发病更是容易造成传播，所以今天，我们共同来学习一下这些传染病的防治知识。

春季呼吸道传染病有它们共同的特点，都可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。发病急，以发热为首发症状，可伴有头痛、全身关节酸痛、结膜充血、咽痛、咳嗽、皮疹等症状。这些传染病早期酷似感冒，极易被误诊，所以，对春季传染病保持高度警惕，及时隔离治疗患者，是防止疫情扩大的关键。

春季呼吸道传染病除有上述共同特点之外，还存在各自的特

点，医生主要是根据这些疾病的各自特点来进行诊断治疗，并准确地进行防治预防和控制。下面我主要介绍以下几种主要传染病。

1、麻疹：患病初期症状有咳嗽、流涕、发热，主要特点是眼红及口腔内出现白点(柯氏白斑)；3至7日后皮肤会出现全身斑丘疹，维持4至7日，也可能长达3个星期，留下褐色斑痕或出现脱屑。麻疹病人为传染源，主要通过飞沫或直接接触病人的鼻咽喉分泌物传播。在这里要注意是否曾经打过麻疹疫苗，还有自己曾经是否得过麻疹，现在大年龄组由于没有免疫力，既没有打麻疹疫苗也没有得过麻疹，当身边有麻疹病例时就会传染。

2、风疹：是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。病人是传染源。大多是通过呼吸道飞沫散播传染，也可通过病人口、鼻及眼睛的分泌物直接传染给被接触者、主要特点是全身散在红色斑丘疹及耳后、枕部淋巴结肿大为特征。一般症状较轻，预后良好。

3、流行性腮腺炎：发病初期是一个感冒症状，发病1-2日后出现耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，绝大多数病人通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

4、水痘：发病初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病24小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

5、手足口病：是由肠道病毒如ev71、coxa16等病毒引起的，多发生于5岁以下儿童，但中学生也有人发病。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹，少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。

6、人感染h7n9禽流感：这些天来，报纸上、电视、网络上

面反复说一种疾病“人感染h7n9禽流感”，湖南省20xx年也报告了12例，其中4例已经治愈出院，4例死亡，还有4例在医院救治。那么什么是h7n9禽流感?我们要如何去防控呢，这是今天讲的重点内容。

人感染h7n9禽流感是由h7n9禽流感病毒引起的急性呼吸道感染性疾病，其中重症肺炎病例常可合并急性呼吸窘迫综合征、感染性休克，甚至多器官功能衰竭。早发现、早报告、早诊断、早治疗，加强重症病例救治，注意中西医并重，是有效防控、提高治愈率、降低病死率的关键。

可感染人的禽流感病毒亚型为h5n1、h9n2、h7n7、h7n2、h7n3等，此次为h7n9禽流感病毒。该病毒为新型重配病毒，编码ha的基因来源于h7n3、编码na的基因来源于h7n9、其6个内部基因来自于h9n2禽流感病毒。

(一) 传染源。目前已经在禽类及其分泌物或排泄物以及活禽市场环境标本中检测和分离到h7n9禽流感病毒，与人感染h7n9禽流感病毒高度同源。传染源可能为携带h7n9禽流感病毒的禽类。目前，大部分为散发病例，有个别家庭聚集发病现象，但尚无持续人际间传播的证据。

(二) 传播途径。具体途径可经呼吸道传播或密切接触感染禽类的分泌物或排泄物而获得感染;或通过接触病毒污染的环境传播至人;不排除有限的非持续的人传人。

(三) 高危人群。在发病前1周内接触过禽类或者到过活禽市场者，特别是老年人。

根据流感的潜伏期及现有人感染h7n9禽流感病例的调查结果，潜伏期一般为3~4天。患者一般表现为流感样症状，如发热、咳嗽、少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状。重症患者病情发展迅速，多在发病3~7天出现重症肺炎，体温

大多持续在39℃以上，出现呼吸困难，可伴有咯血痰。常快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、感染性休克，甚至多器官功能障碍，部分患者可出现胸腔积液等表现。

在明确了春季呼吸道传染病的特点以后，我们在校学生在预防这些疾病中应该做好以下几点：

1、教室、宿舍必须要每天通风、保持空气流动。定时打开门窗自然通风，可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。建议各班和寝室指派专人负责教室及宿舍的开窗通风。

2、养成良好的卫生习惯。是预防传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。

3、加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，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，增强体质。

4、生活有规律。睡眠休息要好，生活有规律，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或其他活动使身体劳累过度，都会导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

5、衣、食细节也要注意。春季气候多变，时暖时寒，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入。同学们必须根据天气变化，适时增减衣服，切不可因爱潇洒和漂亮一下子衣服减得太多。合理安排好饮食，不要到外面去吃太过辛辣的食物。不吸烟、不喝酒，要多饮水，摄入足够的维生素，多吃一些富含优质蛋白、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，如果同学们不遵守这些健康的原则，说不定那一天这些病毒细菌就喜欢上你们

了。到时你们就悲催了。

6、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，如麻疹-风疹-腮腺炎疫苗、水痘疫苗，流感疫苗、肺炎疫苗等。接种疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段，也是花钱小、收效大的预防举措。特别是对一些免疫力不好的学生要接种流感疫苗和肺炎疫苗。

7、加强疫情监测，落实好晨检制度。学校对同学们会进行严格的晨检制度、因病缺勤缺课追踪登记制度。凡是对发热在38℃以上、有咽痛、咳嗽等流感样症状的学生，请班主任要求家长带回家及时就诊，不得带病上学。学生要增强卫生防病意识和社会公共卫生的责任感，做到“四勤”、“四不”、“一报告”。四勤指勤洗手脸、勤通风、勤晒衣被、勤锻炼，四不指不随地吐痰、不喝酒抽烟、不共用毛巾、不要过度紧张和疲劳，发现传染病可疑者大家都有责任立即报告，学生要及时报告给班主任、年级老师，老师们将学生可能有可疑传染病的情况报告给学校办公室或分管的领导，分管负责人再将情况上报给当地乡镇卫生院。

8、有病要及时就医。学生如果发生呼吸道传染病症状应及时就医，特别是有发热症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，以免范围扩大。

9、最后再强调一下同学们该如何预防人感染h7n9禽流感：

目前的人感染h7n9禽流感的发病源头仍以患者接触活禽或市场暴露为主，因此在日常生活中要养成良好的生活习惯和健康的生活方式，勤洗手，不接触禽类，注意生活用具的消毒。远离活禽饲养、交易、加工场所，不与禽鸟粪便、羽毛、呼吸道分泌物、血液等接触；另外要告诉爸爸、妈妈改变禽类消费习惯，购买冰鲜禽类产品 and 食用烧熟煮透的禽类产品；家里不要饲养禽鸟，不与各类禽鸟密切接触；一旦出现发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状要及时就医。

今天的讲座就到这里，最后祝同学们身体健康，学习进步！

谢谢大家！

传染病预防演讲稿篇四

老师们、同学们：

早上好！

今天我演讲的内容是秋季常见传染病的'预防。

大家都知道，秋季由于气候变化无常，忽冷忽热，是一个疾病多发的季节，对小学生来说，秋季容易患传染性疾病。如：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等。但是，同学们也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跑步、打球等，只有身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
- 2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
- 3、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。
- 4、要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 6、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 7、家里的生活用品、衣服、被子（在天气好的时候要勤洗、勤晒）

8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因为疲劳容易使我们的抵抗力下降。

9、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，接种以后，可以起到有效的预防作用。

大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

我的演讲结束了，谢谢大家。

传染病预防演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天国旗下演讲的题目是《预防传染病，要从你我做起》

冬去夏来，万物复苏，在我们迎接美好夏天的同时，病毒、细菌、真菌等病原微生物也开始活跃起来，因此，在我们享受美好夏光的同时，更要提防各种夏季易发传染病来侵袭我们的身体健康。夏季易流行的传染病包括：流行性感、肺结核、麻疹、水痘、腮腺炎等。此类疾病的主要特点是：可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。

根据传染病疫情资料分析，今年我市风疹、流行性腮腺炎等呼吸道传染病呈现上升趋势，已超过或接近警戒值，严重威胁学校师生身体健康。为此，沈阳市卫生局、沈阳市教育局等联合下发了《关于加强夏季呼吸道传染病防治工作的通知》。我们学校全体师生一定要遵照“通知”精神，在区教育局、区急病控制中心，区保健所的共同领导和帮助下，全面做好以风疹、流行性腮腺炎和甲型h1n1流感为重点的呼吸

道传染病防治工作，切实保护好全体师生的身体健康。

具体要求全校师生做到以下几点：

1、保证教室通风换气，定期消毒。每天第一个到班级的学生要负责把教室的窗户打开，教室全天的通风也要有专人负责，并做好每天的通风记录。班级消毒工作也要有专人负责，每周消毒一次，做好消毒记录，遇到有传染病病情的班级，校医要亲自消毒。同时，学校的保洁员也要定期对楼梯、走廊、专用教室等公用部位进行消毒。

2、做好班级晨检工作和因病缺勤学生病因追查工作。班主任老师每天要对班级学生进行晨检，做好晨检记录，同时要掌握因病缺勤学生的情况，如果有传染病和疑似传染病病情要及时反馈到卫生室。

3、严格执行学生缺勤请假制度。每个学生缺勤都要及时跟班主任老师联系请假并说明缺勤原因。如果学生有发热、头晕、口干、流汗、高烧不退等症状，或是怀疑自己得了风疹、腮腺炎、甲型h1n1流感等传染病，要戴上口罩在家长的陪护下及时到正规的医院就医，并及时把就医情况反馈给班主任老师。如果确诊得了风疹、腮腺炎等传染病，一定要等到身体痊愈隔离期满才能回校复课，同时要出示医院的复课证明。

4、提前接种疫苗。对于一些已经有疫苗可以防控的疾病，一定要接种疫苗，如麻腮风疫苗，水痘疫苗，甲肝疫苗，乙脑疫苗等等，在很大程度上可以保护易感人群从而避免疾病发生。

5、尽量不要到人群密集、空气流通差的地方活动，尽量避免探视病人，尽量少到医院等高危地区。

6、保持良好身体状态。正确的做法是早睡早起，保证良好的睡眠和充分的休息，注意饮食的合理搭配和情绪的调节。

除了做到以上6点，在平时的生活中我们还要养成良好的饮食和卫生习惯：

首先就是勤洗手。在以下这些情况下必须要洗手：饭前便后；吃药之前；接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后；做完扫除工作之后；接触钱币之后；户外活动、购物之后。

其次要勤洗澡，勤换衣物：贴身的衣物、被褥、枕巾要常换常洗，如果有条件能最好定期在太阳光下曝晒消毒。

再次要勤剪指甲，勤理发：指甲盖里容易藏污纳垢，要经常剪指甲。男同学要勤理发。

第四要均衡饮食：做到维生素、矿物质、蛋白质及各种营养成分均衡摄取。不要偏食、挑食、厌食。

希望全校师生都能按照以上要求去做，使我校传染病防控工作顺利开展，使全校师生都能健康，快乐的度过在校学习生活的`每一天。

传染病预防演讲稿篇六

大家好，我是高一七班的xx[]今天我国旗下讲话的题目是《预防冬季传染病》。

，你们痛快了，而有的生物也高兴了。冬季的教室可是细菌的温床啊。在他们的眼中，你就是手无缚鸡之力的金主，只能任凭他们的侵略。要知道，冬季可是许多传染病的'高发的季节。例如感冒、流行性脑膜炎、流行性、麻疹、肺结核、等。

或许同学们会觉得这些疾病离都很遥远。其实并非如此，我们身边就有真实的例子。今年冬天，我校高三年级就有因为有人患上了水痘，且没有及时开窗等原因而导致水痘蔓延，

以至于全班都停课。总所周知，高三年级的每一天都很宝贵，若因生病而无法为自己的梦想，为自己的未来拼搏，这岂不是非常可惜？因此我们都需要做好冬季疾病的预防。

这些传染病的传播途径都是通过空气经呼吸道传染的。所以我们必须认真做好以下几点预防工作。

- 1、随着天气变化增减衣物，避免受凉。否则，抵抗力下降，细菌、易侵入。
- 2、保持工作、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20分钟左右。实验证明：有效通风20分钟，即可将室内空气完全更新，清除室内致病微生物，较室内消毒更为有效、方便。当然，寝室的通风也是很重要的，所以请寝室长们监督定时开窗通风。
- 3、注意生活规律，保证充足睡眠，以增强免疫力。
- 4、保证饮食营养，补充水分，多吃水果、蔬菜，适当补充维生素的摄入。
- 5、适度锻炼，增强体质。
- 6、做好免疫预防。讲究个人卫生。
- 7、早发现、早报告、早治疗。

最后，希望大家都能保持健康、愉快的身心。全心全意的投入到学习生活中。我的讲话完了。谢谢大家。

传染病预防演讲稿篇七

早上好！

今天我演讲的内容是秋季常见传染病的预防。

大家都知道，秋季由于气候变化无常，忽冷忽热，是一个疾病多发的季节，对小学生来说，秋季容易患传染性疾病。如：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等。但是，同学们也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跑步、打球等，只有身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
- 2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
- 3、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。
- 4、要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 6、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 7、家里的生活用品、衣服、被子（在天气好的时候要勤洗、勤晒）
- 8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因为疲劳容易使我们的抵抗力下降。
- 9、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，接种以后，可以起到有效的预防作用。

大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

我的演讲结束了，谢谢大家。

传染病预防演讲稿篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，我是来自6年级(17)班的学生张坤鹏，今天是12月11日星期一，今天我国旗下讲话的题目是：《共同携手，预防冬季传染病》。

天气已进入冬季，此时，不但气温下降，而且各种易发的传染性疾病也悄然而至。如何保持良好的健康身体呢？今天，我就要和大家分享关于预防秋冬季节传染性疾病的知识。

秋冬季常见的传染性疾病有如下几类

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染性疾病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染性疾病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

面对这些流行性较强的传染病，我们不必惊慌，只要我们预防到位、措施得当，一切都可避免。在这里，我向大家推荐以下几种预防传染病的措施：

1. 注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。
2. 即便是冬季，同学们在早上到校及下课后，也应该立刻打开教室门窗通风，保持室内空气流通。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和制作环境不卫生的食品，养成饭前、便前、便后勤洗手的好习惯，在校午餐的同学吃饭时请分菜，以防病从口入。
4. 加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校安排的体育大课间、体育课、真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。
5. 尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的人。
6. 在流感高发季节或密切接触流感病人后可在医生的建议下服用中药抗病毒冲剂、或每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感是非常有效的。
7. 如遇身体不适请及时就医检查。发现病人早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内引起传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请同学们保持乐观的心态、加强体育锻炼、这样有利于增强抵抗力，抵御传染性疾病，更有利于身心健康，我们的生活更加精彩！

我的讲话完了谢谢大家。