

最新讲卫生从我做起演讲稿00字(优质8篇)

成功的路上从未有捷径可走，只有不断努力才能抵达终点。每篇范文都有其独特之处，可以通过分析范文的优点和不足，来提高自己的写作技巧。

讲卫生从我做起演讲稿00字篇一

大家好！

我们生活在这个大环境之中，我们的成长多多少少也会受到环境的影响。在我们这个美丽的校园里，和这么多同学们在一起生活，一起成长，我们也更加清楚的认识到了文明的重要性。我们学习，首先是把自己变成一个文明的人，只有当我们有了文明，我们才不会辜负自己不断努力学习。而文明也是往往建立在我们的学习之上的，我们不仅要学习文明，也要不断努力的创造属于我们的新文明，为这个社会，为这个校园，为我们的家庭添砖添瓦，为祖国的建设奉献出自己小小的力量，我想只有这样，我们的价值才能得到体现，我们也才能为这个社会、为我们生存的.环境做出更好的改变。

我们能有现在这个优良的环境，不仅是大家从根部开始改变，也是我们每个人能够克制自己，不去破坏卫生，损坏文明的成果。我们知道一个班级如果有人随地吐痰乱扔垃圾，那么这个人一定会受到大家的唾弃，因为大家就知道这个人是一个不讲卫生的人，大家也不愿意和他成为好的朋友。我们人类是一种喜欢干净喜欢舒适的高级动物，这也是我们和其他动物的区别。这也是我们之所以能够创建和谐社会的根本，只有大家把自己的周围环境创设好了，我们的卫生才会好起来，社会的风气也才会好起来，我们的文明也就会得到提升了。

其实文明这件事情是一件能够网罗大部分的一件事情，它小到如尘埃一般，大到我们只能抬头仰望。而我们常常说的爱护卫生，从我们每一个人的身边做起，这无疑也是一种文明的体现，所谓文明，就是我们人类自己创造的、有益社会发展的，能够给大家创建美好社会的一种行为。爱卫生不仅是我们集体的要求，也是我们每个人在自己生活中的严格自我要求。有一句话大家应该都已经耳熟能详了，“文明一小步，社会一大步。”这也可见文明是这个社会发展的核心，也是我们青少年拼搏的方向，更是我们今后的最终目标。无论是学习还是生活，文明就在我们的身边，时时刻刻的影响着我们，改变着我们。我也希望我们能因此而成为一个讲文明，讲卫生，求上进的青少年，向我们未来更好的生活前进，也为我们自己的成长更加努力。所以同学们，请大家和我一起手携手，共创文明，同讲卫生，构建我们美好的生活画卷吧！

我的演讲完毕，感谢各位！

讲卫生从我做起演讲稿00字篇二

校园是我们学习的场所，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，然而我们的校园里常常出现一些不好的现象。例如：刚打扫的校园或教室地面上、走廊上我们就会见到一些废纸及食品袋；学生用笔随意在墙壁上、课桌上或厕所墙面上写话；还有些同学在课间跑到花坛里追逐打闹；甚至课间或放学后同学之间闹矛盾，说脏话等等，这些都是很不文明的行为。

我想，我们每个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活。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，希望同学们做到以下几点：

01

牢记学校的校训、校风、学风，注重个人修养。严格遵守社

会公德，遵守校纪校规。讲文明、讲礼貌、讲卫生；说文明话，办文明事，做文明人，以实际行动来践行一个合格小学生的良好形象。

02

讲究文明礼仪，处处礼貌待人。尊敬师长，孝敬长辈，团结同学，事事能谦让，处处讲诚信；遵守并维护公共秩序，待人接物讲礼仪；校内校外一个样，不讲脏话、粗话，使用文明语言，养成良好的文明行为习惯。

03

争做文明人。树立“以讲卫生为荣，不讲卫生为耻”的新风尚。不乱扔垃圾、不乱贴乱画，不攀折花草树木，不践踏草坪，不大声喧哗，不损坏公物，能随手拣拾身边的废弃物品；上学放学路上遵守交通规则，不玩耍，不乱穿马路。

04

特别是夏季来临，要讲究个人卫生，自觉做到勤洗手、勤洗澡、勤剪指甲、勤换衣；每周认真整理和清洗自己的书包，养成良好的生活习惯。

同学们，让我们从今天开始，管住我们的口，不说脏话；管住我们的手，不乱扔垃圾，不乱涂乱画，不折断学校的花草树木；管住我们的脚，不践踏花草，不损坏公物。讲究卫生，让文明之花开遍整个校园，让好习惯之风吹遍校园的每个角落！

讲卫生从我做起演讲稿00字篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我们生活在这个大环境之中，我们的成长多多少少也会受到环境的影响。在我们这个美丽的校园里，和这么多同学们在一起生活，一起成长，我们也更加清楚的认识到了文明的重要性。我们学习，首先是把自己变成一个文明的人，只有当我们有了文明，我们才不会辜负自己不断努力学习。而文明也是往往建立在我们的学习之上的，我们不仅要学习文明，也要不断努力的创造属于我们的新文明，为这个社会，为这个校园，为我们的家庭添砖添瓦，为祖国的建设奉献出自己小小的力量，我想只有这样，我们的价值才能得到体现，我们也才能为这个社会、为我们生存的环境做出更好的改变。

我们能现在这个优良的环境，不仅是大家从根部开始改变，也是我们每个人能够克制自己，不去破坏卫生，损坏文明的成果。我们知道一个班级如果有人随地吐痰乱扔垃圾，那么这个人一定会受到大家的唾弃，因为大家就知道这个人是一个不讲卫生的人，大家也不愿意和他成为好的朋友。我们人类是一种喜欢干净喜欢舒适的高级动物，这也是我们和其他动物的区别。这也是我们之所以能够创建和谐社会的根本，只有大家把自己的周围环境创设好了，我们的卫生才会好起来，社会的风气也才会好起来，我们的文明也就会得到提升了。

其实文明这件事情是一件能够网罗大部分的一件事情，它小到如尘埃一般，大到我们只能抬头仰望。而我们常常说的爱护卫生，从我们每一个人的身边做起，这无疑也是一种文明的体现，所谓文明，就是我们人类自己创造的、有益社会发展的，能够给大家创建美好社会的一种行为。爱卫生不仅是我们集体的要求，也是我们每个人在自己生活中的严格自我要求。有一句话大家应该都已经耳熟能详了，“文明一小步，社会一大步。”这也可见文明是这个社会发展的核心，也是我们青少年拼搏的方向，更是我们今后的最终目标。无论是学习还是生活，文明就在我们的身边，时时刻刻的影响着我们，改变着我们。我也希望我们能因此而成为一个讲文明，讲卫生，求上进的青少年，向我们未来更好的生活前进，也

为我们自己的成长更加努力。所以同学们，请大家和我一起手携手，共创文明，同讲卫生，构建我们美好的生活画卷吧！

我的演讲完毕，感谢各位！

讲卫生从我做起演讲稿00字篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是xx班的xx，很高兴能站在这里发言。今天我演讲的主题是“讲究卫生，从我做起”。

您想在一个绿树成荫、鸟语花香的地方生活吗？您想在一个姹紫嫣红、四季如春的环境中学习吗？您想在一个环境优美、充满生机的校园里成才、工作吗？答案当然是肯定的。

当我们在绿树成荫的的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡；当我们坐在洁净的教室中读书时，哪能不全神贯注？当我们在优雅的环境中学习、工作时，心情定会倍感舒畅。优美的环境让我们更加懂得珍惜，学会爱护；优美的环境，让我们知书达礼，更加文明；优美的环境让我们学习进步，道德高尚；优美的环境让我们学会谦让、学会做人。在优美的校园环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养，增长着知识。

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，也影响着社会各界对我们学校的看法。如今在我们的校园里，还有散落着同学们随意乱扔的瓜子壳、果皮、纸屑、塑料瓶、零食袋等。每当风一吹起，这些垃圾就在我们的校园里“翩翩起舞”，所有这一切，都跟我们的文明校园极不相称。“学校是我家，清洁靠大家”，我相信，没有哪一位老师、同学希望在一个垃圾遍地，尘土飞扬的环境中学习、生活、工作。爱美、审美、创造美是我们人类的天赋。

老师们，同学们，为了营造校园良好的学习、生活与工作环境，所以，我代表xx班全体同学面向全体老师和同学发出如下倡议：

- 1、请不要乱扔垃圾，并提醒乱扔垃圾的人。
- 2、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。
- 3、看到地上有纸屑、塑料袋等杂物，主动捡起来，及时顺手清理到垃圾桶内；树立人过地洁之风尚，做一个文明的人。
- 4、不再把食物带进教室内，同时主动清理抽屉里的垃圾；做一个讲卫生的人。
- 5、养成勤俭节约的美德，减少浪费，就是减少垃圾；做一个节约的人。

为创建文明和谐的校园，让我们每位同学立即行动起来吧！自觉增强保护校园环境的意识，做保护校园环境卫生的“绿色卫士”，做文明的小学生！为了学习、生活在一个优美的校园环境中，让我们全校师生共同努力吧！

我的发言完毕，谢谢大家！
护理演讲稿关于生命的演讲稿关于生活的演讲稿

讲卫生从我做起演讲稿00字篇五

大家好！今天国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

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。

讲卫生从我做起演讲稿00字篇六

亲爱的同学们：

文明，是创造财富的源泉，是我们的精神财富，是我们素质的'前沿，是一种品质。我们只有具备这种品质才能创建一个文明的校园，一个文明的社会。

中国是一个有着五千年文明历史的国家，享有“礼仪之邦”的美誉。虽然我们是“礼仪之邦”，但在天安门广场上，随处都有口香糖残迹，40万平方米的天安门广场上竟有60多万块口香糖残迹密密麻麻的口香糖残迹与神圣的天安门广场形成了强烈的对比。

在我们的校园里，口香糖遍地早已不足为怪了。垃圾也随处可见。校园就像是我们的家，难道你的家里也是这样的吗？关心学校，是我们的职责；爱护学校，是我们的义务；热爱学校，是我们的心声。让我们告别不文明的行为，播种下文明的种子吧！

请让我们以“微笑是我们的语言，文明是我们的信念”为座右铭，共创更美好的校园！

文档为doc格式

讲卫生从我做起演讲稿00字篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：早上好！

今天国旗下讲话的题目是《预防传染病，要从你我做起》

冬去春来，万物复苏，在我们迎接美好春天的同时，病毒、细菌、真菌等病原微生物也开始活跃起来，因此，在我们享受美好春光的同时，更要提防各种春季易发传染病来侵袭我们的身体健康。春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《关于加强春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。

讲卫生从我做起演讲稿00字篇八

各位同学：

接上级通知，五一放假时间为5月1日、2日、3日，共3天时间，下周三正式上课。三天的假期，会使我们紧张的身心得以休整，同时也会使我们调整心态，更好地投入到假期后紧张而又繁忙的学习中去。希望各位同学能够度过一个安全、文明、快乐的五一假期，特就安全方面对大家提以下要求：

1、自觉遵守交通规则，注意交通安全。

(1)路上靠右边走，过公路时走人行横道，不横穿马路在公路上不追逐打闹，注意行路安全。

(2)不在公路上骑摩托车、电动车，玩耍，追赶车辆，不闯红灯。

(3)外出不得乘坐农用三轮车、报废车辆和手续不全的车辆。

(4)乘车注意文明礼貌，主动给老人、儿童和残疾人让座，乘车时不准将头、手伸出车外。在公共场所要遵守秩序，有礼貌。

2、五一期间由于天气转暖转热，五一假期中，没有家长带领，不允许独自一人去水库、池塘、河流、沟、湖泊，以防溺水死亡事件的发生。

3、注意森林防火。不携带火种进入山林玩耍，更不准玩火、不触摸带电物体、不乱动煤气、汽油等易燃物和一切有危险的物品。

4、不暴饮暴食，注意饮食卫生，不在剧烈运动后大量喝凉水。不随便在路边小摊、卫生不好的地方乱吃东西，不吃过期、

有毒、腐烂、变质的东西，预防食物中毒。

5、外出旅游要注意自身安全，注意保护旅游景点的公共设施及环境卫生，做一个文明的游客。

6、不和陌生人说话，不跟陌生人走路，不吃陌生人给的东西。防止被坏人拐骗、绑架。

7、不爬悬崖，不上树，不爬电线杆、栏杆、房屋、桥梁、土坡、不做危险性的活动等，不到公路、施工重地等不安全的地点玩耍。

8、五一期间严禁外出上网吧、游戏厅等一些不利于青少年健康成长的场所，要预防意外事故发生。

10、认真完成假期作业，多看一些有益的书籍。

11、希望每位学生要认真遵守假期安全责任书的规定，要互相监督，互相约束。发现不良行为及时向家长报告，消除安全隐患。

12、特别要注意的是春季传染病容易流行。因此，希望大家注意个人卫生，尽量不要外出，不要到人群集中的地方去。

总之，希望全校师生把“珍爱生命，安全第一”牢记在心，平平安安过“五一”，快快乐乐返校来！