

# 2023年国旗下讲话讲文明讲卫生(优秀18篇)

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是：卫生教育。

同学们，4月7日世界卫生日即将到来，标志着学校将进入健康的生活方式时期，为了健康，于个人首先要讲卫生。因为卫生工作关系到每一个人的生活，所以大家在日常工作、学习、生活中要积极主动地做好卫生工作，保持良好的卫生习惯是非常重要的。下面老师就跟大家讲一讲日常生活中要特别注意的几点：

- 1、养成良好的卫生习惯要经常使用肥皂和清水洗手，尤其是接触公共物品后先洗手再触摸自己的眼睛、鼻子、嘴巴和食物。
- 2、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。
- 3、尽量少去人流大量聚集的地方。避免接触流感类症状或肺炎等呼吸道病人。
- 4、平时要注意锻炼身体，早睡早起并保证充足睡眠，摄取足够营养，增强自身对抗各种疾病的免疫力。
- 5、保持良好的个人卫生习惯要注意饮食卫生，尤其不要在路边小摊随便购买食品，因为路边摊是不卫生的，各种尘埃、

苍蝇、不干净的食品用具等都隐藏着很多有害细菌。

6、在个人卫生习惯中，要养成勤洗手洗脸，换洗衣服。勤剪指甲，不随便使用别人用过的`生活用品，如毛巾、衣服、拖鞋、餐具等。

7、生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒。

8、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。在日常生活中同学们应该按照生活规律，三餐做到定时定量，不暴饮暴食，特别是必须要吃早餐，不吃早饭对身体健康和学习精力都是不利的而且很容易导致低血糖。另外随着天气变化要适当增减衣服，不要着凉，俗话说春捂秋冬，最近老师发现很多身体不舒服的同学就是因为衣服穿得太少造成的。

9、在课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记病从口入这句话，改掉这种坏习惯。

10、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。教室一定要注意开窗通风。

11、加强思想道德教育。看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。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，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。让我们行动起来，借本次卫生教育周为契机，为创造一个美丽、清洁、健康的校园一起努力！

今天，我的讲话到此结束。谢谢！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇二

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！

现在进入秋冬，气候比较干燥，早晚温差大。学校是人集中的地方，容易诱发各种传染病，对学生的身心健康构成威胁。秋冬季节常见的传染病主要有呼吸道传染病、肠道传染病和虫媒传染病。为了有效预防疾病，学生应采取以下预防措施：

（一）保持良好的个人卫生习惯，饭前饭后洗手，不喝生水，不吃不干净的食物，不使用脏毛巾擦手，把好的疾病从口腔带到口腔，勤换衣服。

（二）养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。现在是体育锻炼的好时机。每个人都应该积极参加体育锻炼，在户外呼吸新鲜空气，根据天气变化增减衣服，合理安排运动量。坚持做好早操，做好课间练习，做好体育课。

（3）注意饮食，多喝水，保持体内水分；多吃水果蔬菜，补充水分、维生素、矿物质等营养物质。多运动，促进血液循环；不要吃冷的或变质的食物。

（4）注重环境卫生，营造整洁的校园环境。学校一直很重视环境卫生，每天都安排专人打扫和检查校园卫生。经过大家的努力，取得了一定的成绩。然而，环境卫生的维护需要进一步加强。比如不要随意扔废纸或者食品包装袋，不要随地吐痰。当我们看到地上的垃圾时，我们弯下腰，移动双手，把它捡起来。用我们的一点点努力创造一个干净的校园环境。教室应该每天通风，以避免细菌生长。

（5）尽量不要去空气流通差、人口密集的公共场所。在校期

间如有不适，及时向老师报告并去医院就诊，避免因延误而引发更严重的疾病。如果确诊为传染病，要注意请假隔离，避免二次感染。

老师们，同学们，健康是一个人最大的财富，也是幸福的基础。让我们携起手来，为健康的身体和干净的环境而努力。最后，衷心祝愿每一位学生健康快乐成长！

我的演讲结束了，谢谢！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇三

老师们、同学们：

大家好！

我是高x级3班的xx□今天我国旗下演讲的题目是《校园卫生，人人共建》。伴着新年的脚步，我们又踏进了新学期。新学期，新气象，无论是礼仪常规，还是清洁纪律，都应该有一个更高的标准，更高的要求，站上一个新起点，目光应该放得更长远。

开学第一周，学校对发饰、个人卫生进行了检查；可以看出大家对于个人卫生还是十分注重的。但是，仅仅注重个人卫生也是不行的，不知大家发现了没有，每天我们漫步在校园之中，郁郁葱葱的树木、草坪将校园点缀得清新亮丽，让我们心旷神怡；教学里窗明几净，清晨，伴着书声朗朗，大家全神贯注开始新一天的征程；走廊过道整洁优雅，课间，穿过条条走道，优美的环境让大家心情舒畅。这些，都是咱们同学们和保洁的叔叔、阿姨们共同的劳动成果。

但是，我们也发现有同学在走廊上边走边吃，有时将手中垃圾往垃圾桶里扔，没扔进去也不会去捡。尤其是过道上随处可见一些细小的餐巾纸，包装口袋等。当然，墙上也不乏出

现脚印、篮球印。

我们作为学生，言行举止是个人素质的体现，每个人的行为就是校园文明的一面镜子；拥有良好的个人素养，看见垃圾主动拾起扔到垃圾桶，爱护清洁卫生，让学校地上无纸屑、痰迹、墙上无污迹、脚迹，桌上无刻划，卫生无死角，出言无脏话，不仅提高个人素质，更是维护了校园形象，为明天的成功奠定基础。

当我们漫步在校园中，见到地上到处是垃圾，美丽的心情一定会被干扰，但你可以尝试改变这些恶习。当你顺手捡起地上的垃圾，纯洁的是自己的精神；当你有意擦去桌上的污渍，净化的是自己的内心；当你积极地帮助同学，升华的不仅仅是自己的灵魂，是你、我、他的共同进步，是社会的和谐与进步！所以，无论是个人卫生还是校园卫生，都值得我们去关心。就让我们以高标准、高要求提升个人素质作好成都七中万达学校的主人，让她的明天更美好！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇四

2021年4月7日是第73个世界卫生日。世界卫生组织23日在日内瓦宣布，将20x年世界卫生日的主题确定为“x”[]世卫组织总干事陈冯富珍女士在一份声明中说，气候变化将会更频繁地对公共卫生施加压力，这就需要将改善公共卫生放在气候变化议程的核心位置。人民的健康和福祉必须成为有效应对气候变化影响所作努力的决定性因素。

同学们，你们知道世界卫生日什么时候才开始有的吗？联合国世界卫生组织确定的世界卫生日始于1949年7月22日，为了纪念61个国家签署世界卫生组织《组织法》，第一届世界卫生大会(1948年6月-7月)决定将每年的7月22日作为“世界卫生日”，倡议各国举行各种纪念活动。第二届世界卫生大会考虑到7月22日绝大多数国家的教育机构和学校都已放假，无法参加这一庆祝活动，决定自1950年起将4月7日《组织法》正

式生效的日子作为“世界卫生日”。

自1950年开始，每年的世界卫生日活动都确定一个公共卫生领域相关的特别的主题，旨在提高全世界对某一卫生领域的认识，借机发起一项长期宣传活动，促进在该领域工作的开展。

那么我们同学们应该做点什么呢？营造校园气氛，广泛宣传发动，达到人人皆知。我们要怎么宣传呢？比如，悬挂宣传标语，设立宣传版面，张贴宣传画报等形式营造校园氛围。充分利用广播站，手抄报等宣传手段，让全师生都知道4月是爱国卫生月。

4月7日是世界卫生日。现在是春天了，同学们要注意卫生，不能吃不干净的食品，同时还要注意个人卫生，勤洗澡，勤剪指甲。希望同学们度过一个健康、安全的春季。

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇五

尊敬的老师们、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是“讲究卫生，做健康主人”。

刚刚过去的4月7日，是“世界卫生日”。每年的世界卫生日，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。如今正值春季，是疾病最高发之时。因此，防止疾病显得尤为重要。

但在平时的卫生检查中，我们发现有的班级“垃圾成山”垃圾桶旁甚至有牛奶、果汁横流。为此，有的同学认为反正垃圾放在后走廊上，平时也看不见，影响不大，殊不知，潮湿的

纸张堆在一起，加上牛奶、果汁，那样的一个垃圾桶可以滋生多少细菌啊！离同学们聚集的教室那么近的地方存在着那么多的细菌，那是多大的隐患啊！所以，大家在扔垃圾时一定要注意，牛奶盒子什么的，请先到干净再扔。同时，各班还应勤倒垃圾，保持垃圾桶干燥。

春天天气变化无常，为了保暖，有不少班级门窗紧闭，其实，关紧门窗也是有极大隐患的。春季是呼吸道疾病高发的季节，紧闭门窗，教室内空气不流通，很容易引发呼吸道疾病。这样还不算大隐患？同学们如果觉得冷的话，就请多加一件衣服，让门窗敞开吧。

学校的饮水机几乎是我们天天都要用的，但有的同学为了一时方便，把茶叶、包装袋随手仍在饮水机边上，甚至在饮水机的台面上，那样做严重影响饮水机周围的卫生，是方便了自己却给他人带来许多不便，因此为了自己和他人的健康，请文明使用饮水机。希望大家都可以过一个平安快乐的春天！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇六

大家好！

3月5日什么日子？没错，是学雷锋日，也正是“向雷锋同志学习”四十多年过去了，雷锋离开我们越来越久了，但是他的精神却永垂不朽，在雷锋精神的照耀下，我们一代代青少年实践着自己的人生价值，努力的学习，为社会做出巨大的贡献。今天，站在这庄严的国旗下，我们要谈的主题就是：学雷锋，扬新风，养成文明行为习惯。围绕这一主题，今天我讲话的题目是：学雷锋树新风。

“雷锋”这两个字，每一个中国人都知道。他是一位普通的中国士兵，他无私，他爱岗，但是他的生命却仅仅走过了短暂的22年，他以平凡朴实的言行，展现出一种令人震撼的道德品质和人格魅力；一提起雷锋，我们就会不由自主地想起他

生前所做的每一件小事：帮列车员拖地、打扫候车室，为丢失车票的大嫂买票，给困难战友家中寄钱等等等等。所以人们常说：雷锋出差一千里，好事做了一火车。可见在他那短暂的人生中做了多少好事，给别人带来了多少快乐和安慰。

我曾经看过这样一个童话故事：一个在一片草地上玩耍时，看见一只蝴蝶被荆棘弄伤了，她轻轻在捉起她，然后又小心翼翼将蝴蝶翅膀上的刺拔掉，又让它飞向大自然。后来蝴蝶为了报恩，化做一位仙女，对小女孩说：“请你许个愿吧！我将让它实现。”小女孩想想说，“我最想要的是快乐”。于是，仙女在她耳边细语一番便飞走了，后来，这个小女孩果真快乐地度过了一生。而这个快乐的秘密就是力所能及地帮助身边的每一个人。

同学们，这个故事看起来很小，但是却告诉我们，向雷锋叔叔学习，就要从做好每一件小事开始，从身边最平凡的小事做起：捡起地上的一片果皮纸屑，你就是一个爱清洁的环保小卫士；帮助需要帮助的同学，你就是一个有爱心的好朋友；珍惜每一分钟，勤学勤问，你就是一个爱学习的小标兵；见到老师、长辈问一声好，你就是一个懂礼貌的好孩子；再过两天就是三八妇女节了，你送给妈妈一本字迹清秀的作业，或为她端上一杯热气腾腾的茶水，或为她声情并茂地朗诵一篇课文，献上一曲动听的歌等等，来表达你对妈妈的爱。这一点一滴的事情，看起来虽然很小，但却都是学雷锋的具体表现。做好这些小事，不仅仅别人得到了快乐，你自己同样也是快乐的。

在我们学习、生活中，我们都希望别人在点点滴滴的小事中关爱自己，帮助自己，那种被关爱的感觉是幸福的，甜蜜的，快乐的！相反，别人也需要我们的关爱和帮助。是啊，只有人人都奉献自己的爱，我们的世界才能永远充满快乐！

各位同学们，从小事做起，从你我做起，就让我们携起手来，共同努力，学习雷锋，互助互爱，做一个新时代的“小雷

锋”！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇七

20xx年4月7日是第x个世界卫生日。世界卫生组织xx日在日内瓦宣布，将世界卫生日的主题确定为。世卫组织总干事陈冯富珍女士在一份声明中说，气候变化将会更频繁地对公共卫生施加压力，这就需要将改善公共卫生放在气候变化议程的核心位置。人民的健康和福祉必须成为有效应对气候变化影响所作努力的决定性因素。

同学们，你们知道世界卫生日什么时候才开始有的吗？联合国世界卫生组织确定的世界卫生日始于1949年7月22日，为了纪念61个国家签署世界卫生组织《组织法》，第一届世界卫生大会（1948年6月-7月）决定将每年的7月22日作为“世界卫生日”，倡议各国举行各种纪念活动。第二届世界卫生大会考虑到7月22日绝大多数国家的教育机构和学校都已放假，无法参加这一庆祝活动，决定自1950年起将4月7日《组织法》正式生效的日子作为“世界卫生日”。

自1950年开始，每年的世界卫生日活动都确定一个公共卫生领域相关的特别的主题，旨在提高全世界对某一卫生领域的认识，借机发起一项长期宣传活动，促进在该领域工作的开展。

那么我们同学们应该做点什么呢？营造校园气氛，广泛宣传发动，达到人人皆知。我们要怎么宣传呢？比如，悬挂宣传标语，设立宣传版面，张贴宣传画报等形式营造校园氛围。充分利用广播站，手抄报等宣传手段，让全师生都知道4月是爱国卫生月。

4月7日是世界卫生日。现在是春天了，同学们要注意卫生，不能吃不干净的食品，同时还要注意个人卫生，勤洗澡，勤剪指甲。希望同学们度过一个健康、安全的春季。

# 国旗下讲话讲文明讲卫生篇八

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！

老师们，同学们，为了进一步提升我校校园环境卫生质量，讲究卫生，减少疾病发生，打造优美的学习环境，养成良好的卫生习惯，德育处将开展“爱我校园，从我做起，校园无垃圾行动”，希望我们做到：

- 1、人人以爱护校园环境为己任，认真做好教室、楼梯、卫生区、厕所以及校园死角等卫生打扫，还给校园一个优美的环境。
- 2、不在校园里丢弃废物和垃圾，主动捡起地面上的垃圾，做绿色环保卫士。我们德育处、全校任课教师、大队部干部，都会用一双发现的眼睛看看哪个同学能主动捡起校园里的每一片垃圾，凡是这样的同学我们德育处将会为你的班级加分处理，因为你的行为，为自己班级争了光；那么相反如有乱扔垃圾的同学，那么我们在校的每一个同学、老师都是监督者，对于这样的同学将进行班级扣分处理，因为你的这种不良行为有损于你自己和你的班级形象。相信我们在坐的每一位同学都不愿为自己的班级抹黑，改掉乱扔垃圾的坏习惯。
- 3、不在校园内吃口香糖、瓜子糖果等零食，不随地吐痰，不在墙面乱写乱画。学文明人，做文明事。
- 4、教室里的劳动工具摆放规范，同学们的学习用品摆放整齐，自己的座位区包括桌洞要干净整洁，德育处会随时抽查。
- 5、各班卫生保洁员每天坚持对教室和卫生区进行卫生保洁。
- 6、不在地上摸爬滚打，注意自身修养，保洁自身清洁。

老师们，同学们，爱护环境，讲究卫生，是一个国家、一个民族高度文明的象征，也是一个人美好素养和良好习惯的具体体现。我们相信没有哪一个同学希望在垃圾遍地，放眼斑斑点点的环境中生活、学习。让我们积极行动起来，以你是二小的主人翁责任感，从自身做起，自我约束、相互检查，学校“无垃圾行动”需要你、需要我、需要我们大家共同努力，养成良好的卫生习惯，打造我们二小优美洁净的校园环境！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇九

老师、同学们：

大家早上好

今天国旗下讲话的主题是：直面挫折永不言弃

在人生这所学校中，挫折是一门必修课。

让我们像林肯一样对待挫折吧。21岁生意失败，他不灰心；22岁参加议员竞选失败，他不服输；26岁伴侣离世离世，他不消沉；27岁身患重病，他不畏惧；34岁角逐联邦议员落选，他不放弃失败；47岁竞选副总统落选，他不失意；52岁当选美国第16任总统。林肯的一生书写了一个伟大的真理：除非你放弃，否则你就不会被打垮。他的一生就是直面挫折永不言弃的伟大见证。

人生不会是一片芳草地，孟子有言：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”可见，挫折正是锻炼意志、增强能力的绝好机会，关键在于我们如何对待它。

同学们，要想正确看待、积极面对、妥善处理挫折。请记住：

第二、优化自己的形象。我们要保持整洁得体的仪表，并注意用言行举止传达自信的信息，如经常保持微笑，走路时应昂首挺胸、步伐有力，说话声音尽量宏亮等。

第三、建立合理的目标。在学习和生活中，记得给自己定一个有点难度、但通过努力能够实现的目标，让目标成为你努力的动力。

第四、展示自己的能力。自信需要实力为基础，实力需要在实践中锻炼。所以，我们要把握机会，从自己的长处着手，精心准备，好好展示自己，以获得他人的认同，增强自信心。

第五、强化心理的暗示。平时我们要不断对自己进行积极的心理暗示，一旦自己有进步，就对自己说“我能行！我很不错！我能够做得更好！”

请大家记住这样一些话吧：“梦想的高度与苦难的程度是成正比的”、“你努力了不一定成功，但是放弃了注定要失败”、“成功的花儿，人们只惊慕它现实的明艳，然而当初它的芽儿，浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的细雨”。这些话都告诉我们面对困难、挫折和不幸时，我们需要保持良好的心态，直面挫折永不言弃。

考试就有可能不及格；有朋友就有可能被排挤；喜欢的物品就有可能被卖光……那些转错的弯，那些走错的路，那些流下的泪水，那些滴下的汗水，那些留下的伤痕，全都会让你成为独一无二的自己。

生活，不是因为有帮助才努力，而是努力了，才看到的希望。努力，不一定让你成功，但不努力，你肯定不会成功！

你只有想方设法地战胜它，才会让你的思路更开阔，更远大，

才会离成功的彼岸越来越近。

人生赛跑的赢家，往往不是开始跑得快的人，而是坚持到底的人。努力没有起点，成功没有时点。只要你始终保持着一颗永不放弃的心，你定会遇到更加美好的自己。

同学们，让我们以梦为马，放眼天涯，既沐春阳，不负韶华。

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！今天是4月7日——“世界卫生日”。今天国旗下讲话的题目是“讲究卫生，做健康的主人”。世界卫生日的主题是“病媒传播的疾病”。四月是个春暖花开的季节，四月还是全国爱国卫生月。因为卫生工作关系到每一个人，所以大家要在学习、生活中积极主动做好卫生工作，保持良好的正确的卫生习惯，促进健康成长。

1、保持良好的个人卫生习惯，注意饮食卫生，不在路边小摊随便购买食品。在个人卫生习惯中，养成饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品，如毛巾、衣服、拖鞋、餐具等。遵守作息时间，做到起居有规律。

2、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。在日常生活中同学们应该按照生活规律，定时用膳，三餐饭做到定量，特别是早晨，有的同学往往因为睡懒觉而不吃早餐，这对身体健康和学习精力都是不利的。

3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流，把人体呼出的二氧化碳等气体随着空气排到外面去，避免造成室内有异味存在。

同学们，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。让我们行动起来，借“世界卫生日”、“爱国卫生月”的契机，人人动手，为创一个干净，清洁的校园一起努力！我的讲话完毕，谢谢大家。

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十一

各位老师、孩子们：

大家早上好！

孩子们，现在已经4月份了。这段时间相信大家感觉到了气候变化很大，天气忽冷忽热，而且最近阴雨连绵，对我们的健康产生了很大的影响，所以希望孩子们一定要根据天气冷暖增减衣服，预防感冒！4月，是爱国卫生月，今天，4月7日，是世界卫生日。卫生是受气候变化影响最大的部门之一，而且这种影响就发生在当前。对于我们小学生来说，我们现在能做点什么呢？下面，我对个人卫生提几点要求：

1. 保持良好的个人卫生习惯，注意饮食卫生。春季来临，各种不安全饮料又会充斥着小店，还有许多“怪味”食品也无时不在吸引着孩子们，导致有些孩子甚至以辅食代替主食，要味不要胃。这，不仅十分有害，而且非常危险。在个人卫生习惯中，希望孩子们养成饭前便后要洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品等。
- 2、均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。在日常生活中同学们应该按照生活规律，定时用餐，三餐饭做到定量，不能饿一餐，饱一餐。中午在食堂就餐，尽量吃完所盛饭菜，因为这些菜谱都是经过合理搭配的。还要注意要通过体育锻炼，增强体质，课间操要认真去做，动作到位，不要朝气不足而潮气有余。
- 3、保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的

公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流。更不能在教室里乱吃东西。另外，我希望孩子们不要到人员流动繁杂的地方去，更不能长时间呆在人员密集的地方，避免染上其他传染病，否则对身体健康是不利的。如果发现自己有什么不适，应迅速报告监护人或者老师，争取最佳治疗时间。

总之，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护共同环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们会拥有美丽的生存空间，我们会拥有健康的体魄！我们会拥有美好的未来！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十二

老师们、同学们：大家早上好！

我今天讲话的主题是：“珍爱生命，远离毒品”。

毒品，曾给中华民族带来极其深重的灾难，使中国人民蒙受了近百年“东亚病夫”的耻辱。勿忘历史，是为了我们共同拥有美好的明天和未来。

“毒品猛于虎”，多少人因此失去了学习的机会、丧失了工作能力，出卖了自己的良心，背弃了家人与朋友，甚至失去了活在世上的勇气，更为严重的是有人就因这小小的药丸献上了年轻且无价的生命！云南省艺术学校一名19岁的女生，以跳孔雀舞在娱乐圈里小有名气。她第一次吸毒是因为胃疼，听人说吸了马上就不疼。第二次还想找点感觉，第三次就什么都不想了。长期吸毒致使经济匮乏，连吃饭、穿衣都成了额外的负担，更何况起早练功。直到有一天她在排练厅犯了毒瘾，人们得出这样的结论：海洛因扼杀了孔雀。

近年来，根据国家禁毒委员会办公室的数字表明，我国青少年吸毒的比例始终在吸毒人口中占80%左右。截至去年底，我

国公安机关登记在册的吸毒人数为90万，其中35岁以下的青少年占了77%。据不完全统计，16岁以下的少年吸毒人数比去年有所增加，初次吸毒者中甚至已经出现了六七岁的儿童。

早在1987年的第42届联合国大会上，决议通过把每年的6月26日定为“国际禁毒日”。每年的这个时候，我们都要开展禁毒的宣传与教育。

毒品的预防和抵制，需要我们人人参与。为此，谨允许我向全校同学发出以下倡议：

一、认真学习禁毒知识。学校通过禁毒宣传，让全体同学增强自觉远离毒品的意识和抵制毒品的能力，确保校园无毒品，学生不吸毒。

二、树立防毒意识，提高自我保护能力。面对犯罪分子的花言巧语和伪装，我们要学会鉴别，防止被人引诱吸毒；结交朋友要慎重，尽量避免涉足复杂场所、克服过分的好奇心和逆反心理；平时生活要有规律，积极参加班级、学校的各项集体活动。

三、从我做起，抵制毒品，做到不抽烟，不吸食毒品。毒品的危害是极其严重的，它不仅直接危害着吸毒者的身心健康，而且吞噬吸毒者的肉体 and 灵魂，毁灭吸毒者的美好生活。

同学们：为了我们能够健康成长，为了不让更多的亲人受伤，让我们勇敢地携起手来，珍爱生命，远离毒品！

我的讲话结束，谢谢大家。

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

当习习的秋风在我们身边吹拂，当累累的硕果在枝头悄悄成熟的时候，我们又将迎来了一个极有纪念意义的节日，那就是九月十日——教师节。

虽然，九月，没有娇艳的鲜花，没有嫩绿的杨柳，但却因为有教师节而显得美丽，让人充满期待。同学们，在这三十一个教师节来临之际，请允许我代表全校同学，向辛勤耕耘的全体老师致以最美好地祝福：祝老师们身体健康，万事如意，工作顺利!再创新的辉煌!

同学们，站在我们身边的每一位老师都是最可亲可敬的人，她们年复一年，日复一日地重复着呵护心灵的崇高使命，如果你是一位仔细观察的孩子，你就会发现，学校的晨曦中，清洁区上和你一道劳动的还有老师的身影;课堂上，给你鼓励的是老师那双充满期待和浓浓爱意的眼神，放学时，叮嘱你路上小心的总是老师那一句句亲切的话语;在学校里，当你身体感到不适时，贴在你额头上的总是老师那双充满母爱的手;华灯初上，最后离开学校的总是老师那疲惫的身影。同学们，我们的老师所做出的这一切，看似很平凡，但确实把整个心灵给我们，体现出了一种伟大的情怀。

人说春蚕到死丝方尽，您——伟大的老师，您的爱，如阳光一般温暖，如春风一般和煦，如清泉一般甘甜;您的爱，细致而温暖;您的爱，高洁而伟大!此刻，我们心潮澎湃，思绪万千，千言万语无法深深表达我们的感激，万语千言诉说不尽我们心中对您的爱!同学们，就让我们弘扬尊师重教，感念师恩的美德，让我们从身边小事做起，认真听好每位老师的每一堂课，完成好每位老师布置的每一项作业，真正从一点一滴做起，做到热爱老师，关心老师，尊重老师，愿我们学生一声亲切的问候、一封表露自己感激之情的亲笔信、一个贺卡、黑板上一句祝福的话、讲台上一支鲜花或一杯茶、一封庆祝教师节的电子邮件……带给老师节日的快乐和欣慰的感

受，也让我代表全校的学生在这个特殊的日子，向我们尊敬的老师深深地鞠上一躬，衷心地对我们的老师说一声：“老师，您辛苦了！”

老师们，同学们，新的学期开始了，标志着新的征程即将远航，祝愿同学们在今后的学习生活中百尺竿头，更进一步；祝愿我们的老师工作顺利，幸福安康，合家欢乐！谢谢！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十四

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！

今天，我站在讲台上演讲，感到非常高兴。我演讲的题目是“讲文明讲卫生争做文明小卫士”。

去年突然爆发的“非典”疫情，我虽然不懂他的严重性，但爸爸妈妈告诉我，这跟我们国家公共卫生抓得不好和人们卫生习惯上的许多陋习有很大关系。在我们生活的城市里，污水、垃圾比比皆是，蚊蝇、老鼠随处可见；我们的生活方式也存在着许多不文明和不健康：随地吐痰、乱扔垃圾等陋习，不勤洗手、睡懒觉、不喜运动、吸烟喝酒等不良习性。

下面我向大家讲讲我亲自经历过的两件事情。首先讲的第一件事情与我家有关，有些老师和同学知道，我自己家住在电业局，我们那里绿树成荫、鸟语花香，道路和建筑物井然有序，还有大片大片的草地，但就在这么一个优美的环境里，有个别人竟然随地吐痰、乱扔果皮、纸屑、烟蒂等，弄得地上格外刺眼。我的爸爸妈妈从小就教育我，要爱护公共环境，并经常带我把看到的一些纸屑、塑料袋捡到垃圾桶里去，可那些痰呢……哎!!!

想起就恶心。可是在我们娄底，还有更糟的呢！我每次去我

外婆家——娄底老街，总是看到空中灰蒙蒙的，地上到处是各种各样的垃圾：纸屑、砖块、塑料……我们想去拣，却又不知道从哪里下手，我小时候问过妈妈，怎么这些地方这么脏呀？妈妈告诉我说：因为我们娄底有许多人不讲卫生，所以造成这样。我那时不懂，但我现在却有点明白了。这就是我要讲的第二件事情，那是几个月前，我和爸爸妈妈在景致优美的娄星广场玩，看到地上有几张槟榔纸和烟头，我们就用塑料纸套着手把它们拣起来，准备扔到垃圾筒里去，可就在我们旁边，有人在吃瓜子，瓜子皮扔得满地都是，他们身上穿的却是漂漂亮亮的，我很生气，就走过去对他们说：你们怎么这么不注意公共卫生呀，你们应该把瓜子壳扫干净！可他们呢，却一声不吭地走了。我问妈妈，他们怎么能这样呀？妈妈无奈地摊摊手，反问我，你说呢？我可想不通。

后来，妈妈对我说：仅仅凭我们几个人的力量是不够的，公共卫生必须靠大家共同来维护才行啊！哦！原来是这样，我又有想法了。

我想，要改变这种状况，需要我们共同努力，全体少年儿童行动起来，杜绝一切危害健康、污染环境的不文明行为和陋习，希望全国少年儿童：从小做起，从我做起，从现在做起，争做“文明小卫士”，让一切疾病远离我们，让我们拥有更加文明、卫生、健康的生活，我们的家园才能变得更加美丽。

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十五

敬爱的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是三（2）班的赵静玉，很高兴能站在这里发言。今天我演讲的主题是“讲究卫生，爱护校园”。

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，我代表三(1)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！

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十六

老师们、同学们：

大家好！

毕业之际，我想对同学们说：感谢你们对我、对其它老师、对全校事情的支持！你们是老师飞翔的天空，腾飞的翅膀，成长的快乐！

时光如梭，白驹过隙，不知不觉间，你们渡过了初中三年的学习生活。三年来，你们在校园里，留下了脚印，放飞了理想，挥洒了汗水，收成了但愿，带走了成熟，留下了回忆。几天来，在我的脑际里，时常会呈现你们伏案作业的情形；疯狂打闹的笑声；让老师逼着吃早点的苦象；艺术节上的嘹亮歌声；体育场上拼搏的身影；更有个别同学偷抄作业的狼狈；翻越围墙的危险；有互相帮助的友爱；更有为了点小事大打出手的鲁莽……我觉得这是你生活中的偶尔，也是成长中我必然。

时间是单程路，你买不到返程票。但有些风光不会随时间的流淌而消逝，有些面孔不会随时间的消磨而模糊，有些信念不会随时间的洗涤而褪色。让所有的眷恋与不舍、郁闷与忏悔、但愿与憧憬，成为你们永恒的美好回忆！

“青云有路总须上，人生能有几回搏，此时不搏何时搏！”。苦闷以及怨恨不是青春的主旋律，惟有奋斗以及拼搏才是人生的歌咏调，在这里，我但愿你们每个人都是中考赛场上的成功者！

今天，你们将厚积薄发全力以赴，背着理想的行囊，用三年的跋山涉水，像虔诚的朝圣者，接受选择，圆梦理想。请你们记住：不论你身在何处，人在何方，在城关中学的校园里，一定会有你们的老师，你们的学弟学妹，在为你们默默地祝福、静静地祈祷，更但愿你们常回家看看。

同学们，青春是一本太仓促的书！三年的时光，一千多个日昼夜夜就这样匆匆擦肩而过，似水流年，有些记忆会随着岁月渐渐的淡去，有些成绩会随时间的流失而淡忘。但学校的发展有你们的付出，你们的成功是学校的培养。今天你们以学校为荣，明天学校以你们为荣！在拜别之际，我送同学们三句话，作为毕业礼物，与同学们共勉。第一句，把学习当成一种习惯。杰出的习惯是人一生中最宝贵的财富。但愿同学们不论在何时，不论在何方，都不要忘记习惯的养成，要从小事做起，从身边做起，从点滴做起，注重每一个细节，你一定会有一个美好的未来！

第二句，把感恩当成一种感恩责任。同学们能健康成长，顺利毕业，除了自身的努力外，我们不要忘记我们所生活的这个时代，我们所成长的国家，我们所学习的校园，我们更不能忘记，在我们身后默默耕耘的老师以及始终疼爱、牵挂着我们的怙恃，对国家、对学校、对老师一定要心存感激，知恩图报！

第三句，把理想当成一种目标。人有什么样的理想，就有怎样的发展，作为21世纪的主人，你们一定要志存高远，不留连于过去，不纠缠于今天，一定要有大抱负、大志向，要放眼世界，放眼未来。同学们，初中毕业只是人生道路上的一个驿站，今后另有更广阔的六合任同学们驰骤，另有更美

好的前程任同学们去展望。我们就要说“再见”了。当初的相见是为了获取知识，积存气力，今天的再见是为了实现理想，大展宏愿！你们的成功从这里起步！从母校中学开始！

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。今天你们是桃李芬芳，明天你们是国家的栋梁！预愿同学们中考赛场考出优异的成绩，向母校报喜！向老师报喜！

有一种情感叫离愁，但我不会悲伤，即使跨出校门，我仍是三中的学生。多年后的一天，我可以骄傲地说一声：我是介休三中的学生，我没有给母校抹黑。

初中毕业，是一个终点，更是一个起点。充满阳光的明天，我会带着曾经的回忆与憧憬向前冲。

感恩母校，因为她承载了我们的希望，寄托了我们的梦想。

感恩老师，因为他们为我们付出过汗水，流出过血汗。

感恩同学，因为我们曾一起哭一起笑，流下了成长中点点滴滴的回忆。

千言万语，道不出对母校海一般深的恩情；

千难万险，挡不住对老师山一样高的感激；

千山万水，走不出三年深深浅浅的脚印。

毕业之时，离别之际，留下的是感恩，带走的是希望。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

**国旗下讲话讲文明讲卫生篇十七**

若按70岁计算，人生也不过两万五千多天，可是我还是要“计算”：

有一位朋友问我一个问题，并要求我不假思索地答出。他说：“人的一生有没有5万天？”

我说肯定有吧。我想，5万元钱一天就可挣回，一天也可花掉。人的一生岂能没有5万天？可朋友说：“否。”

于是细算，果然：人生七十古来稀，若按70岁计算，人生也不过两万五千多天，连3万天都不到！难怪罗大佑的《凡人歌》唱道：“人生何其短，何必苦留恋。”

生命如此短促，我们每个人不过是一颗流星。算一算，出生在上世纪六十年代末的我，如果能战胜七病八灾有幸终老，死后墓志铭上最多写上这么一段：1969~2050年。前面是古人，后面是来者，我与他们无缘谋面。

生命来之不易，而又魅力无穷。每个生命的孕育都经过了与几亿个对手的竞争，每个都曾是他双亲怀里的至爱。忙碌的人生就像一辆快速奔跑的战车，疾病、痛苦、嫉妒、诅咒……都是两旁嗖嗖作响的子弹。可我们不能停止，还要顽强地活下来，最终站到胜利的山巅与尊严握手。

这本身就是一部可歌可泣的英雄史诗。但生命是有长度的，它因人而异。我确信生命的长度取决于它的密度。一想到这一点，我才明白我之所以羡慕那些艺术家的原因：他们总是更醉心于关注他人和自己的人生和命运，他们也更乐于表现、展示、美化、创造那些富于个性魅力和共同命运的人生，他们其中甚至有很大的一部分，是以自己仅有的一次生命深投其中，无怨无悔。像海明威、巴尔扎克、贝多芬、凡·高……他们生命的密度因此而加大，闪烁出金刚钻般坚韧的光泽，而被他们赋予灵魂的艺术则更接近于永恒。

珍惜生命，死而无憾。

## 国旗下讲话讲文明讲卫生篇十八

老师和学生：

早上好！今天我们演讲的题目是《讲卫生，爱健康》。

今年4月是中国第26个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的身体，讲究卫生是最基本的，每个人都可以做到。我们每个人都希望在一个干净舒适的环境中学习、生活、健康成长。美好的环境需要我们一起创造，文明的习惯是我们一点一点培养的。

在这里，我希望所有的学生都能在保护环境和卫生方面做到以下几点：

- 1、不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会对我们的健康产生不良影响。
- 2、不乱扔垃圾，不嚼口香糖，不吐痰。
- 3、保持室内空气流通，避免去空气流通不好、人员密集的公共场所。随着天气越来越热，教室必须注意开窗通风。
- 4、加强思想道德教育。主动捡起别人留在地上的垃圾，培养“文明干净”的好习惯，共同创造美好校园。

同时，为了我们的健康，我们应该在运动中做到以下几点：

- 1、运动前做好热身运动，防止韧带拉伤等损伤。
- 2、穿适合运动的衣服和鞋子，不穿凉鞋和上体育课的裙子。

3、不要在运动器材场随意玩耍，以防摔倒。

4、注意防暑降温，不要在烈日下过度运动，防止骨骼、关节、肌肉负担过重造成运动损伤。

希望大家关注身边的小事，健康的生活，健康的学习，健康的度过每一天。我希望每个老师和学生都有一个健康的身体，我们都有一个干净整洁的家！同学们，让我们行动起来！从我做起，从身边的小事做起，做当代文明的小学生。

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)