

2023年预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园 预防冬季传染病国旗下的讲话稿(优质13篇)

从小事做起，参与公益活动可以培养我们的社会责任感和奉献精神。如何跨界合作，促进公益事业的全面发展？接下来是一些乡村振兴公益活动的总结范文，希望能为农村发展提供一些思路和方案。

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇一

老师们、同学们：

大家上午好！

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！

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇二

各位老师、同学们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的内容是冬季传染病的预防。

冬天已到，预防冬季传染病的话题又该老话新提了。冬天季节气温干燥，呼吸道的抵抗力差，季节的更替，因而容易造成传染病。

同学们，冬春季是流感、出血热等传染病的高发季节。呼吸道传染病好发于冬春两季，传播迅速、流行较强，是最常发生的疾病。为切实加强学校流脑、出血热等冬季传染病的防控工作，有效预防冬季呼吸道传染病，特提出以下要求：

- 1、同学们都要树立起预防传染病的防范意识。切断传染途径。

不食用不清洁的食物，坚决杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，不吃生食，不喝生水。

2、注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，也是预防冬季传染病的关键。饭前便后以及外出归来一定要洗手，减少冬季呼吸道传染病的流行。

3、冬天正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。同时也要合理安排运动量，以免对身体造成不利影响。另外，睡眠休息要好。根据天气变化，适时增减衣服，生活有规律，保持充分的休息睡眠，对提高自身的抵抗力显得相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，否则必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

4、各班坚持做好晨午检，任课老师要密切关注学生的身体变化，发现有学生发烧等现象，要立即让学生就医，做到早发现、早报告、早治疗。

5、各班开展冬季传染病预防的宣传教育活动，教育学生提高自我保护意识和能力，发现身体异常，及时到医院就诊。

6、保持教室环境的空气流畅，少去拥挤、密闭的公共场所；

同学们，以上对冬季传染病预防的几点简单措施，希望引起全体师生的重视，学校将进一步落实和加强对各种传染病的预防措施，确保同学们的身体健康，消除传染病的各种隐患。

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇三

老师们、同学们：

早上好！

今天我演讲的内容是常见传染病的预防。

大家都知道，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，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。

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《预防冬季传染病，健康面对生活》。

当寒冷的风凛冽地刮过脸庞，当同学们穿起一件件厚衣裳，我们不禁感叹，冬天，来了。但是，在面对无情的北风时，我们同样也要注意：预防疾病，也是非常重要的。

首先，天气变冷后，最先经受考验的要数我们的呼吸系统。有些人每年都要经历几次慢性支气管炎、支气管哮喘。比较常见的冬季传染包括：流感、风疹、麻疹，再到比较少见但更致命的流行性脊膜炎、腮腺炎、出血热等，都与干冷空气对呼吸道的刺激有关。气候的变化是对肌体免疫力的第一次考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，那么疾病很可能会频频光顾。我们的对策是：不要因为怕冷就一下子穿上很厚的衣服，更不要整天缩在空调房里享受空调制造的温暖。最好的方法就是让自己动起来，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。当然，进入流感高发的季节，注射流感疫苗也是对健康必要的保护。

另外，我们还要注意预防青光眼。青光眼是一种致盲眼病，多在冬季最冷的月份发作。其症状是眼痛、眼胀、视力减退，并伴有头痛、恶心等症状。平时一定要保持稳定的情绪，避免精神紧张的过度兴奋；注意起居规律，不在黑暗处久留，防止瞳孔扩大，引起眼压增高；在晴朗的天气下适度参加户外活动，因为这样可增加眼底血管氧气的供应，减少血液中二氧化碳的聚积，避免眼压升高；在气候寒冷的恶劣天气里

昼减少外出，以减少对眼部的影响。

当然，最关键的一点，良好的生活习惯是强健身体的基础。在冬天里，我们更要加强锻炼，注意保暖，预防感冒，早上上学晚上放学注意安全，养成良好的健康的生活习惯，千万别忘记吃早餐。补充足够的营养，更有利于增强抵抗力。

寒风阵阵，吹不冷我们的心。在寒冷的冬季，让我们勇敢地
和疾病作斗争吧。我们的口号是：抵抗力，好身体！

我的演讲完了，谢谢大家。

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇五

老师们、同学们：

大家早上好！

我是高二（4）班的李淼磊。今天国旗下讲话的题目是“如何
防控冬春季传染病。”

春天是一年最美好的季节，大地回春，万物复苏，春意盎然。在这春光明媚的大好时光里，细菌、病毒特别活跃，是一些传染病的高发季节。学校是人群高度密集的场所，学生又是传染病易感人群之一，传染病一旦出现是比较容易传播的，会对广大师生的工作学习带来较大的影响。为有效预防与控制春季传染病在我校的发生和流行，提高同学们的自我保护意识，确保同学们身体健康，同学们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。春季流行的传染病主要有呼吸道传染病和消化道传染病。通过空气、飞沫等传播途经引起的传染病，称为呼吸道传染病。常见有流感、肺结核、流脑、腮腺炎、麻疹、水痘、以及近几年新发现人禽流感等。消化道传染病主要有甲型肝炎等。这些疾病在冬春时节尤其常见。

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、我们的教室必须要每天通风、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，调节居室微小气候，是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。

2、我们要定时接种相关疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

3、我们要养成良好的卫生习惯。要保持学习、生活场所的卫生，教室内不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出打球回来后一定要洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用纸巾掩盖，用过的纸巾不要随地乱扔，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。

4、我们要加强锻炼，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，每天锻炼使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。在锻炼的时候，必须注意天气变化，要避开晨雾风沙，要合理安排运动量，要注意自我监护身体状况等等，以免对身体造成不利影响。

5、我们生活要有规律。睡眠休息要好，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，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

6、我们的衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，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，饮食上不宜太过辛辣，也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，要多喝开水，少喝饮料，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。

7、切莫讳疾忌医。由于春季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适应及时就医，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，以免造成传染。

同学们，我们只要了解和掌握一些基本的预防知识，就可以远离疾病。

身体是革命的本钱，身体是知识的载体，只有拥有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地学习和工作，才能应付各种困难和挑战。

最后，希望同学们都能有一个健康的身体来认真的学习，享受快乐的春天。祝三高全体师生身体健康，万事如意。

谢谢大家，我的演讲结束。

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好，我是初一4班的刘硕。今天我国旗下讲话的题目是《预防冬季传染病》。

不知不觉间，秋天悄然而逝，冬天不期而至。随着温度的下降，你是否为自己添加衣物了呢？当你听到班上有人咳嗽或者打喷嚏时，你是否故意的将窗户打开透气？大课间跑操结束，当你用玻璃窗挡住凛冽的寒风，进入温暖的教室时，你是否贪图一时的凉快而将厚厚的外套脱掉？同学们，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。在它们的眼中，你就是手无缚鸡之力的金主，只能任凭它们的侵略。要知道，冬季可是许多呼吸道传染病的高发的季节。例如流行性感、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺结核、水痘等。

兴许同学们会觉得这些疾病离我们都很遥远。其实并非如此，我们身边就有真正的例子。因为有人得了水痘，且没有及时开窗通风等原于是导致水痘蔓延，以至于全班都停课。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、病毒易侵入。
- 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分钟摆布。实验证明：有效通风20分钟，即可将室内空气彻底更新，清除室内致病微生物，较室内消毒更为有效、方便。固然，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，希冀大家都能保持健康、愉快的心情，全心全意地投入到学习生活中。

我的讲话完了。谢谢大家。

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇七

尊敬的`老师、亲爱的同学们：

大家早上好：

今天我演讲的题目是：《共同携手，预防传染病》。我们知道现在已经进入冬季，各种易发的传染病也悄然而至。为了我们大家有一个良好的学习生活环境，远离传染病，我们大家应该注意以下几条：

（一）保持个人卫生，勤洗手洗脸，勤换衣服。特别提醒我们部分同学应该改掉咬手指、吸手指的坏习惯，要牢记“病从口入”这句话！

（二）养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应该积极参加体育锻炼，到室外呼吸新鲜空气。特别是我们要坚持一丝不苟地做好课间操，积极地上好体育课。

（三）注意饮食，多喝白开水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

（四）坚决不吃校外商贩的食品，这些食品的健康状况、加工环境一般都没有保证，食品当然也就不安全，所以，同学们要坚决和这些食品说再见，以防生病。

（五）尽量不要去空气不流畅、人口密集的公共场所。

（六）注意环境卫生，不要乱扔纸屑、乱丢垃圾、不随地吐痰等，请大家用举手之劳，维护好我们优美整洁的校园。同时还要注意，教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

（七）如果在学校里出现不舒适症状，要及时报告老师，及时去医院就诊，避免病情延误导致更严重的疾病。如果确诊得了传染病，要注意请假休息。

同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福生活的基础，要有一个健康的体魄，讲究卫生就是行之有效的方法，只要我们时刻牢记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。我的演讲完了，谢谢大家！

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇八

各位老师，同学：

大家早上好□xx之声又和大家见面了，我是医务室的朱医生，今天我讲话的主题是“冬季流行传染病的预防”。

记得中国现代女作家冰心曾说过：“权利是暂时的，金钱是子女的，只有身体是自己的。”健康是生命的本钱。健康是奋斗的资本，只有健康才有一切。反过来，如果没有健康的身体，学习、工作再好，到头来，还是一无所有。

眼下正值冬季，是流行性疾病的易发季节，因为气候多变，学校人口密集，易引发某些传染病的暴发流行，对同学们的健康和生命安全构成威胁，希望引起全体同学高度重视。冬季常见的呼吸道传染病有普通感冒、流行性感、麻疹、水痘、风疹、腮腺炎等，主要通过空气飞沫传播，防治呼吸道传染病应注意以下事项：

1、避免受凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液供应减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。应关注每日天气预报、根据天气变化、适时增减衣物。

2、净化环境、保持室内空气清新。应定时开窗通风，保持空气流通，让阳光射过室内；也可用食醋熏蒸房间。

3、注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力。

4、增加营养。补充营养，适当增加水分和维生素的摄入。不出外就餐(特别是无卫生资质的摊点)平时饮食应多吃青菜、蛋类和豆制品，少吃油腻甜食保持饮食均衡，合理营养，不挑食和偏食。

5、加强锻炼，增强体质。体育锻炼可增强血液循环，提高免疫力。

6、讲究卫生。加强个人卫生和个人防护。勤换衣，用餐前洗手，不随地吐痰，不正对人咳嗽，不共用毛巾、碗、筷等生活用品，不在运动后发汗时立即洗澡。

7、免疫预防。流行季节前可进行相应的预防接种，如流感、肺炎、麻疹、流脑等疫苗。

8、早发现、早治疗。出现呼吸道症状时，应及时就医，切忌不当回事，更不要自己胡乱吃药。同学们老师们，希望你们都能拥有一个健康的体魄，能够快乐、舒心的学习、生活。

今天的xx之声到此结束，谢谢大家！

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是xxx□今天我国旗下讲话的题目是《预防冬季传染病》。

同学们，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。在它们的眼中，你就是手无缚鸡之力的金主，只能任凭它们的侵略。要知道，冬季可是许多呼吸道传染病的高发的季节。例如流行性感、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺结核、水痘等。

或许同学们会觉得这些疾病离我们都很遥远。其实并非如此，我们身边就有真实的例子。因为有人患上了水痘，且没有及时开窗通风等原因而导致水痘蔓延，以至于全班都停课。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、病毒易侵入。
- 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、愉快的心情，全心全意地投入到学习生活中。

我的讲话完了。谢谢大家。

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇十

老师们，同学们：

大家上午好，今天我讲话的主题是《预防冬季传染病》。

冬季是各种传染病的高发季节，很多疾病如流行性感冒，麻疹，水痘会趁虚而入，侵袭我们的身体，影响我们的健康，进而打断我们的生活节奏。学生是呼吸道传染疾病的易感人群之一，学校又是这些易感人群的聚集场所，一旦某一同学患病，就容易在同学中引起传染，从而影响同学们上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此预防传染性疾病的关键点便是重视综合性预防。在这里我想提醒同学以下几点：

流感、腮腺炎、麻疹、水痘等传染病，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，在外出归来、打喷嚏后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，以免细菌扩散。下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，防止细菌滋生。同时在呼吸道传染病流行期间，尽量不要到公共场合和人群密集的地方去，以免感染。

每天进行晨检，特别是有同学出现了发热，皮疹等现象尤为重要，及时了解自己的身体情况，做到早发现，早隔离，早治疗。如各班有传染病疑似症状同学，知情的同学要及时向

班主任报告，一经确诊必须要立即隔离治疗。只有在痊愈后并且医院方开具的痊愈证明才能重返学校，以免传染给其他同学。一旦班级里有同学得了传染疾病，班主任应立即上报学校安保处，由安保处安排医务室进行相应消毒处理。

加强体育锻炼，可以使身体气血顺畅，筋骨舒展，增强心肺功能，增强身体的抵抗力。我们应当积极参与学校安排的体育大课间，体育课，活动课，利用此机会锻炼身体，提高自身的抗病能力。另外还要保持正常的生活规律，保持充足的睡眠，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神，做到心胸开阔，情绪乐观，减少心理压力。

现在昼夜温差较大，人体极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易入侵，引发呼吸系统疾病。同学们应当随时关注天气预报，注意气候变化，随时增减衣服。另外在体育运动前后也要注意增减衣服，避免出汗后回凉。

饮食均衡，合理营养，同样可以增强身体的抗病能力。注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养，充足的睡眠能消除疲劳，调解人体各种机能。挑食和偏食会使得营养不均衡，抵抗力下降。我们可以多吃一些含维生素c丰富的水果，蔬菜和高蛋白食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。还要保证每天适量的蛋白质，淀粉，脂肪，水分和维生素的摄入。俗话说病从口入，坚决不喝生水、不吃不卫生、不洁食品。良好的饮食习惯也有助于预防秋冬季肠道传染病。

老师们、同学们，我们每个人只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。最后祝愿老师、同学们身体健康、万事如意！

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇十一

大家上午好，今天我国旗下讲话的主题是《预防冬季传染病》。

进入冬季以来，天气反复，变化无常。大家都在不同的媒体看到或听到，今年的雾霾天气格外严重。这样的天气极易造成呼吸道传染病高发，很多疾病如感冒、麻疹、水痘等，会趁虚而入，侵袭我们的肌体，影响我们的健康。学生是呼吸道传染病的易感人群之一，学校又是这些易感人群聚集的场所，一旦有传染源的病人，即可通过空气飞沫和密切接触传播，在同学中造成病情扩散，甚至引起局部暴发。

预防传染病最关键的措施便是重视综合性预防，在这里我想提醒同学们注意以下几点：

- 1、教室要经常开窗通风，保持室内空气新鲜，每天通风至少3~4次，每次不少于10分钟。这样做一是能减少室内病毒病菌的含量，防止传染病的发生；二是确保了室内空气中的氧含量，降低室内二氧化碳的浓度，有利于大脑的积极思维。
- 2、养成良好的卫生习惯，不要对人打喷嚏咳嗽，不要随地吐痰，要勤洗手。
- 3、衣着适量，根据天气变化适时增减衣服，避免着凉。
- 4、均衡饮食，锻炼身体，劳逸结合，提高自身抗病能力。
- 5、如果有发热、皮肤出现痘疹时，应及时到医院检查治疗，疾病痊愈后才能到教室上课，以免传染给其他同学。
- 6、疾病流行季节，尽量减少到人多的公共场所去，更不要到患呼吸道传染病病人家串门。另外，还要提醒同学们，在体育课上和体育活动时，要特别注意安全，防止外伤，保护好自己。

健康的身体是我们学习和生活的重要保障。在这里我大声呼吁，预防冬季传染病从我做起、从今天做起！同学们！我们不能左右天气，但可以为健康付诸行动；不能预见明天，但

可以把握今天。预防疾病，增强体质。让我们行动起来，爱惜自己，爱护身边的每一个人，让我们美丽的学校变成一个健康和谐温馨的大家园。祝大家远离疾病，拥有健康，快乐成长！

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇十二

老师、同学们：

大家早上好！

今天我给大家讲冬季呼吸道传染病的预防知识。冬季是考验我们的呼吸系统时候。本身有呼吸系统疾病如慢性鼻炎、气管炎、哮喘的患者这时容易复发，而冬季传染病也与日俱增，包括：流感、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等，都与干冷、污浊的空气对呼吸道的刺激有关。为了有效预防和控制呼吸道传染病在我校的发生和流行，确保大家的身体健康，就需要大家多关注和了解冬季呼吸道传染病的预防知识，知道呼吸道传染病的传播途径和预防方法，从而增强和提高自我防病意识和能力，远离呼吸道疾病。主要预防措施及自我保健方法归纳为如下10点：

- 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。

生活用房应每天开窗通风2—3次，每次30分钟以上，特别是寝室，在离开时一定要把门窗打开，让阳光充分照射。开窗通风是最好的空气消毒法。

- 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。要注意饮食卫生，

营养平衡，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，忌烟酒。

5、进行合理的体育锻炼，如：早操、晨跑、课间操等，上好体育课、体锻课，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，养成戴口罩的好习惯。勤洗手，使用肥皂或者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)应即将洗手。打喷嚏或者咳嗽时应用手帕或者纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。健康的同学和有感冒样症状的同学之间至少保持2米的距离，防止飞沫传染。健康人在外出或者到人口密集的地方最好佩戴口罩，流感患者在家或者外出时佩戴口罩，以免传染他人。

7、免疫预防，流行季节前可进行相应的预防接种疫苗，如流感、肺炎、麻疹、风疹、腮腺炎、流脑等。抵抗力弱者还可注射人体免疫球蛋白、胸腺肽，乌体林斯等，增强免疫力。

8、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会萃的场所。

9、要早发现、早治疗。如遇身体不适要及时就医检查，不提倡带病坚持上课。浮现呼吸道及消化道症状时应及时就诊，切忌不当回事。如发现发热(体温超过37.5度以上)病患者要及时上报班主任或者生活委员、及早隔离，防止校园内传播。在家发热的同学应请假在家歇息，待热退后24小时不反复，方能复课。寄宿学生发热要住隔离观察室，也要待热退后24小时不反复，才干进班级上课。

10、落实晨检制度和因病缺勤、病因追踪制度。传染病防控我校领导及德育处非常重视，各班级生活委员、班主任、年段长肩负重任，切实做好每日晨检和因病缺勤、病因追踪登记，及时上报学校卫生室校医。

总之，有效的措施，完善的防预机制和科学的自我保健方法才干预防传染病的发生。保护自己、爱护他人是我们每一个附中人的职责。谢谢大家！

预防冬季传染病国旗下讲话稿幼儿园篇十三

老师们、同学们：

大家上午好！

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！