

最新演讲稿讲卫生 卫生的演讲稿(实用7篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看。

演讲稿讲卫生篇一

大家早上好!

刚刚过去的4月7日，是世界卫生日。所以今天我国旗下讲话的题目是讲究卫生，做健康的主人。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。

那么我们小学生，应该怎样参与到做健康的主人的活动中来呢?

第一，保持良好的个人卫生习惯，饭前便后洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品。遵守作息时间，做到起居有规律。

第二，均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。同学们早晨起床后可以到户外锻炼，呼吸一些新鲜的空气，跑跑步都是很有好处的。学校组织的广播体操和大课间等室外活动是非常好的锻炼机会，不要马虎了事。

第三，保持室内空气流通，尽量减少去空气流通不畅、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，避免造成室内有异味存在。

第四，注意心理卫生。我们在学习、工作、生活过程中，要做到紧张而活泼，保持愉快的心情。遇到困难或不顺心的事，找好朋友或老师倾诉一下或自我调节，千万不能一直闷闷不乐，这对身体也是有害的。

同学们，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护公共环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们会拥有美丽的生存空间，就会拥有健康的体魄，就会拥有美好的未来！让我们共同努力吧。

演讲稿讲卫生篇二

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。

- 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!

演讲稿讲卫生篇三

很高兴在这里可以讲话，今天我发言的主题是：保护环境。

对于大家来说，保护环境这句话应该耳朵听着都磨出茧子了吧，我知道所有的同学都有一颗爱护环保的心，但是我为周围环境的恶化而感到心痛，我想：作为未来接班人的青少年，如果不了解人类环境的构成和环境问题的严重性，无视有关环境保护的法律法规，不去增强环境保护意识，自觉履行保护环境的义务的话，我们的生命将毁在自己的手中，老天将对我们做出严厉的惩罚。为此我下定决心要从我做起爱护环境，保护我们这个赖以生存的家园，做一个保护环境的卫士。

在学校里我们经常会发现会出现一些不和谐的音符，偶尔也有一些令人不满意的现象出现。如：清扫刚结束后的校园，就有我们同学扔下未喝完的牛奶袋，饮料罐，冰糕纸;在整洁的校园里，有我们同学丢的纸屑，塑料袋，如果同学们了解塑料是怎样溶解的，那么他就一定会知道溶解销毁一个塑料是要经过重重困难和阻碍的，土埋要三百多年的时间火烧

更是全球变暖的主要因素，用化学物质对人体有害，所以我们要还要多用塑料袋吗？答案是：不！因为如果多用塑料袋的话…，不说你也知道了！

在这个世界上，有多少个人一天用一双一次性筷子？还有多少人随地吐痰？让我们呼吁世界，呼吁每一个人！保护环境吧！

演讲稿讲卫生篇四

大家早上好！

今天是4月7日，世界卫生日。

每年的4月7日是世界卫生日，旨在引起世界各国人民对卫生、健康工作的关注，提高人们对卫生领域的素质和认识，强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。

- 1、有200多种疾病通过食物传播
- 2、世界范围内食源性疾病在不断增加
- 3、新出现的疾病大多与食品相关连
- 4、有效预防禽流感

在我小的时候，食品安全的观念很淡化，并不是我们的食品在那时就一定是安全的，也许那是人心淳朴。但更多的是对于食品安全的麻木，病从口入只是在开学第一课上才会强调的。食品安全观念的出现，代表了我们在观念上已经开始重视，我们开始活得有质量。国家也开始加强法律规范，食品安全的与我们每个人息息相关，并不是国家的担子我不管。仿佛食品安全只是猪肉盖章严不严格，其实不然。我们下了晚自习之后每天晚上在华润的十字路口那都会有推路边摊的

小商小贩，夜宵的诱惑力是无限大的，于是我们学校会有很多同学去购买，但是显而易见，那些东西也不会干净到哪里去。许多来接小孩的家长会阻止自己孩子购买，我们应该已经不是那种需要父母来约束的人了。食品安全的责任有时也应该自己担。就拿前段时间很火的辣条来说，在中学校园里刮起了吃辣条的流行风潮。我们都知道这是三无产品，但我们总是抱着侥幸的心态，认为少吃一点没关系的态度，一点一点消耗我们的健康。直到三一五前夕，爆出了小孩吃辣条吃到烂嘴的新闻，辣条才逐渐淡出我们的零食圈。

除了要在卫生方面注意，还有饮食节制，天气渐渐炎热，各种冰饮料，冰棒成为了同学们吃完饭后的消暑选择，可是气温变化无常容易受凉，有些同学受不了热，便在跑操运动后大量吃冷饮，没有节制。适当饮食是可以的，可是通常嘴上感受到了凉爽，胃痛也会伴随而来。希望同学们在调侃气候是冰与火之歌的同时，也注意适当饮食，注意食品安全。不要为了多数提子而连吃几根美国提子。在运动过后喝常温白水才是更好的选择。

梅雨季节就快到了，大家要做好食品保鲜工作，防止霉变，不要将食物吃的顺手塞在课桌肚里，一下把他遗忘在角落几天，不光教室里味道会不好，也容易引来蟑螂等害虫。桌旁的垃圾袋最好一天一换，不要装一些味道过重，易腐烂的垃圾，教室边就有垃圾桶，下课出去时顺手带上扔掉也不会费多大事。

预防禽流感也是今年食品安全主题被确立的初衷，预防流感要多开窗通风，保持室内空气流通，尽量少去空气污浊不流通场所；减少在人群密集地区久留；注意个人卫生，勤洗手、口、鼻，打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻，不用脏手揉眼。使用可清洗的地垫，避免使用难以清理的地毯。

期中考试就快到了，高三的同学们马上就要高考了。我们更应该比平时更注重个人卫生，希望大家可以做到安全饮食，

卫生生活。

演讲稿讲卫生篇五

大家早上好！

我是来自z年级z班的zzz[]我今天演讲的题目是“文明从小事说起”。文明一词，你熟悉吗？答：太熟悉了。含义大吗？答：太大了。回答不正确。

古人曾说过：“一屋不扫，何以扫天下。”这句话就是告诉我们一个人的品质是从很小的时候，很小的事情做起的，就如我们生活中的点滴小事一样。在公汽上给老幼让座，顺手将脚下的垃圾捡起。当看见他人乱扔垃圾时告诫他，不随意乱扔垃圾。这事几乎是天天发生在我们身边，那我们自问一下，有几个人能那样做？随意乱丢垃圾是一种不讲卫生的表现，当你看见有人乱丢垃圾而你不去制止，当你看到地上有垃圾而你不去拾起。这就是一个人的品质问题了，这就是足以体现一个人的文明程度的问题了。这就说明讲卫生也是讲文明。

作为祖国的未来的我们，应从各问的举止上去改变，让自己变得更加文明，让国家变得更加文明，让环境更加美丽，让我们的所生活的地方处处呈现处一种和谐，文明，绿色。

演讲稿讲卫生篇六

大家好，很高兴能够登上这神圣的舞台来参加竞选，我叫万子薇，我要竞选的目标是卫生委员。

我竞选卫生委员有以下优势：

一、我是一个爱好广泛，活泼开朗，我具有强烈的上进心和求知欲，有信心做好卫生委员的每一项工作。

二、我平时爱干净，把自己应打扫的卫生区保持得干干净净；看到同学位置上有垃圾，我会习惯性的把它捡起扔进垃圾篓里；在家里，我积极主动的干家务活，擦桌子、拖地扫地、整理房间。

三、在具体的工作中，我会带领同学们一起把我们班的卫生搞好，让大家在一个干净的环境中学习。

如果我当上了卫生委员，我愿以勤勤恳恳，任劳任怨，全心全意为大家服务。在平时的生活中，遇到卫生大扫除时，我会非常注意一些死角，如墙角，讲桌里面，窗台的灰等卫生。

假如我当上卫生委员，我一定做到：地面上没有一点废纸、小碎纸，见到碎纸主动捡起，让教室干净起来；桌椅摆放整齐。

如果，我落选了，我也不灰心。这说明自己离大队委的标准还有一定距离，我要取他人的长处来弥补自己的短处。不断的完善自己，发奋图强，参加下次的竞选。

望各位同学请投我一票，给我以支持和鼓励，谢谢！

演讲稿讲卫生篇七

校园，是我们学习生活的重要场所。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，同时，校园环境卫生也是一个学校文明程度的重要标志，是学校对外形象好坏的直观影响因素。

然而，总有与美丽和文明不相称的现象，在我们的校园里，还有同学随意乱扔的废纸、瓜子壳、糖果纸、口香糖、泡泡糖、塑料瓶、食品袋等，每天同学们辛勤清扫后，总有些不自觉的同学又把垃圾随手乱丢。我们相信，没有哪一位家长希望自己的孩子在一个垃圾遍地，污秽不堪的环境中学习、

生活；我们相信，没有哪一位家长不希望自己的孩子在一个清洁、舒适的环境中学习生活、健康地成长；我们相信，没有哪一位家长不希望自己的孩子能养成良好的卫生习惯和饮食习惯。而良好的卫生习惯和饮食习惯，我们平时一点一滴地养成。

三、不把冰糕、冰棍、冰袋等带进校园；

五、不随地吐痰、不乱刻乱画；

六、爱护花草树木，不踩踏花园、草坪；

“榕小是我家，清洁靠大家”，。爱我校园、清洁从我做起！同学们，老师们，家长们，让我们人人动手，从身边的小事做起，爱护校园环境，自我约束，相互检查。拾起一片垃圾，留下一方洁净。拾起一片垃圾，留下人格与文明。今天储蓄文明，长大后收获成功。为创造一个清洁的、卫生的、美好的学习生活和的工作环境，需要你、需要我、需要我们大家共同的努力！