

防寒保暖预防疾病演讲稿(实用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

防寒保暖预防疾病演讲稿篇一

尊敬的老师们、亲爱的同学们：大家早上好！

今天我国旗下演讲的内容是：预防冬季传染病，注意防寒保暖。

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。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1. 讲究卫生 。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。
2. 加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
3. 注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。
4. 注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人

体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能够快乐、舒心的学习、生活一起努力。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的演讲完毕，谢谢大家！

防寒保暖预防疾病演讲稿篇二

大家早上好！（鞠躬）

今天我国旗下讲话的内容是“防冻保暖，平安伴我”。寒冷的冬季已经来临，同学们每天都顶着呼呼的寒风来上学，真了不起！可要注意了，当气温降到5℃以下后，我们的小手小脸就可能会变得又红又痒，严重时出现水疱，破裂后形成糜烂或溃疡。这种冻伤多发生在我们的身体末端或表面，这些部位血流缓慢，且又经常暴露在外，局部温度低，极易受寒冷的伤害。那我们如何做好防冻工作呢？这里我建议大家勤做五件事。

1、勤进行耐寒锻炼。如慢跑、快步走、跳绳等体育活动，让全身各个部位活动起来，既可促进血液循环，也可以提高人体对寒冷的忍耐性。

2、勤准备防寒物品。在严寒的时候，我们不仅要穿着适当厚度的保暖御寒衣服，还应戴上口罩和手套。

3、勤换鞋、袜和鞋垫，勤用热水洗脚。俗话说：“寒从脚下起。”在严冬，我们更应该注意脚部保暖。

4、勤活动手脚和揉搓面部、耳、鼻。经常揉搓按摩这些部位，可以改善局部微循环，加快血液流动。这是预防冻疮的最佳办法。

5、勤晒被褥。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得更加暖和。

除此之外，冬季出门前我们一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。但如果外出活动时手脚被冻得发僵怎么办？我们千万不要立刻在炉火上烤或者在热水中浸泡，这样会形成冻疮甚至溃烂。正确的方法是回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

冬天还很漫长，希望同学们掌握相关知识，提高防寒能力，注意冰雪天不要被冻伤。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。

我的国旗下讲话倒吸结束，谢谢大家！

防寒保暖预防疾病演讲稿篇三

早上好！

我很荣幸能代表我们班在国旗下发言“生命”，一个多么鲜活的词语；“安全”，一个多么古老的话题；“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：在一个家庭中，一人的安全更是牵动了全家人幸福，生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。在冬季安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，我们必须防范在先、警惕在前，营造人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全的氛围。只有这样才能为我们的生命筑起安全的长城。

1、冬季雨、雪、雾天气多，人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢，在上放学途中注意交通安全。通过路口或者过马路时要减速慢行，注意观察交通信号灯，不在路上玩耍；特别要注意，不要乘坐无证、无牌照的车辆。

2、进入冬季，河流、路面等常有结冰的情况发生，同学们要防止因路滑而发生事故；不要用水拖地；上、下楼梯、中午去食堂用餐、户外活动等要慢步行走，不要奔跑。

3、冬季进行体育锻炼、课外活动时，活动量要适度，活动后如果出汗多，应把汗水及时擦干，防止因汗水蒸发吸热而感冒。

4、冬季是火灾易发季节，希望同学们要增强安全防范意识，不带易燃，易爆危险物品进入校园；在家中要注意用电安全，对不用的电器设备、燃气设备要关闭电源和气源，预防火灾事故和煤气中毒事故的发生。

5、老师们、同学们，安全工作无小事，安全责任重于泰山。火灾和车祸是全国九大类事故隐患中的头号杀手，而一起起冬季事故，都是一次次麻痹大意导致了这些悲剧的发生。生命是宝贵的，面对生命我们只有珍惜。希望大家把安全意识化为自己的行动，共同创造安全的环境，让危险远离我们的生活，让幸福陪伴我们一生。

防寒保暖预防疾病演讲稿篇四

大家早上好!知道今天是什么节日吗?对，今天是冬至。

冬至是我国农历中的一个非常重要的节气，也是一个传统节日。冬至通常在每年的12月22到23日之间，是我们北半球全年中白天最短，黑夜最长的一天。

我们河南人在冬至这一天有吃饺子的习俗。知道为什么吗?

相传南阳医圣张仲景曾经在长沙当官，他告老还乡时正是大雪纷飞的冬天，寒风刺骨。他看见南阳白河两岸的乡亲衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，心里非常难过，就叫弟子搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里煮熟，捞

出来剁碎，用面皮包成像耳朵的样子，再放下锅里煮熟，做成一种叫“驱寒矫耳汤”的药物施舍给百姓吃。吃过后，乡亲们的耳朵都治好了。后来，每逢冬至人们便模仿做着吃，形成“捏冻耳朵”的习俗。以后人们称它为“饺子，也有的称它为“扁食”和“烫面饺”，人们还纷纷传说吃了冬至的饺子不冻耳朵。

冬至过后，气候进入最冷阶段。我们俗称“数九”，民间还流传着“九九消寒歌”：一九、二九不出手；三九、四九冰上走；五九、六九，沿河杨柳；七九河开，九九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。

我的演讲完毕，祝老师和同学们冬至快乐，身体健康。

谢谢大家！

防寒保暖预防疾病演讲稿篇五

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季锻炼，强身健体》！常言道：温室里的花草经不起风霜。我们的身体也是这个道理，适应能力和抵抗能力是可以在体育锻炼中逐渐提高的。自然界的生命物质都是在运动中发生和发展的，如果运动停止了，生命也就结束了。

在我们的周围，常常可以看到，有的人只穿一件很薄的运动衣，在寒风刺骨的冬季练长跑，甚至有的人在三九严寒破冰游泳都安然无恙，可是有的人穿着厚厚的衣服，整天呆在暖和的屋里也经常伤风感冒。这是什么原因呢？这就是因为人们对寒冷的适应能力不同。冬季坚持户外锻炼，有助于耐寒能力的提高。

我们在教室里学习，冬天门窗紧闭，室内空气不新鲜，在这种环境下呆久了，就会使人头昏脑胀，学习效率下降。下课后走出教室，在操场上做做操，呼吸呼吸新鲜空气，就会使

人感到格外清爽。并且可以改善对大脑的氧气和营养的补给。有些同学一到冬天，就连课间操也懒得做了，这样不仅影响健康，对学习也是极为不利的。所以，冬季坚持户外锻炼，让我们精神焕发，精力充沛。

中国有句谚语“冬练三九、夏练三伏”，在艰苦的环境中，培养自己的坚强意志和顽强勇敢的性格，这对人的一生都是大有益处的。所以，在这个冬天，希望同学们不要畏惧寒冷，勇敢的从温暖的被窝里爬出来、不睡懒觉，丢掉你的帽子和手套在太阳下好好的玩个痛快！

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

谢谢！