

国旗下讲话健康教育 春季健康教育国旗下讲话(模板6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

国旗下讲话健康教育篇一

老师们，同学们：

大家上午好！

今年4月是全国第27各爱国卫生月和江苏省第19个健康宣传教育月，为了深入贯彻国务院《关于进一步加强新时期爱国卫生工作的意见》，落实海安县爱国卫生运动委员会下发的《关于深入开展爱国卫生和健康教育宣传月活动的通知》精神，我校今天国旗下的讲话主题是《共同做好春季传染病防范》。

同学们，春季气温逐渐回升，天气多变，时寒时暖，这一时期是呼吸道传染病的好发季节，这些传染病大多可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。由于学校人群聚集，学生间接触频繁，在日常生活、学习中尤其应注意预防各种春季传染病。

一、常见传染病：

冬春季节高发的传染病包括流感、流脑、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、风疹、手足口病等。

二、传染病流行的三个基本环节

传染病能够在人群中流行，必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本环节。

三、传染病预防措施

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、要勤洗手。避免脏手接触眼睛、鼻子和嘴，发现同学咳嗽或打喷嚏时要注意避让。
- 2、不要因为学习忙而放弃日常的锻炼。锻炼身体可增加血液循环，提高皮肤调节温度的能力，维护淋巴系统的功能，增强身体的抗病能力。因此，每天适量的运动，坚持跑操，上体育课，增强体质。
3. 要想增强身体的抗病能力，合理、均衡营养非常重要，如果你偏食、挑食，就很容易生病，要多饮水，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。
4. 不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：游戏厅、网吧、ktv等娱乐场所。
5. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是教室和宿舍；如果因活动后出汗，千万不要在室外大量脱衣，而应用干毛巾或餐巾纸将汗擦去。
6. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
7. 不食不清洁的食物，不去没有卫生许可证个体饮食店、不

到路边摊点购买三无食品，不喝生水，少喝饮料。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，教室内的垃圾要及时清理。

7. 注意个人卫生，不随便吐痰。

8. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，注意洗手，避免交叉感染；

9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；

10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

国旗下讲话健康教育篇二

老师、同学们：大家早上好！我今天讲话的题目是《阳光心理健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过？你是否经常感到郁闷不快乐？你可曾抱怨生活的不公？你是否对遇到的困难望而却步？如果有，请关注你的心理健康，学会珍爱自己。心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。一个名牌大学毕业的优秀学生，因为一个方案没有做好，受了老板几句批评，就选择了轻生。一些正在读书的学生，因为一、两次考试成绩的失利，而抑郁成疾。这些心理脆弱的表现不但损害了自身健康，也给父母和家人带来无尽的忧伤。在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人时常感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事；有的人自卑，心

理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受；有的人逆反心理强，与同事、同学、老师、父母对立情绪严重-----所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着人的一生，乃至社会的安定。所以说心理健康是身体健康的基石，心理健康是学习进步的保证，心理健康是人生幸福的源泉！

国旗下讲话健康教育篇三

老师们，同学们：

大家好，我今天国旗下讲话的题目是“让健康与你同行”。

今年4月是全国第24个爱国卫生月，同时也是我省第13个健康教育宣传月，今年的主题是“清洁、卫生、运动、健康”。

我们需要身体上的健康，更需要心理上的健康。人际关系则是其中重要的一部分，作为学生的我们，在与同学、老师、父母的交往中常常会有这样或那样的矛盾，从而难以建立良好的人际关系，对此，我有一些看法，想与大家分享，那就是善意而包容的心，爱笑的脸和帮助他人的手。

善意而包容的心是指你做的事情要保证是出于善意的，而对于别人不小心犯的错，则是去包容。

爱笑的脸则指常常把笑挂在脸上，笑的内涵很丰富，或是问好，或是道歉，或是鼓励，或是信任，所以笑往往是可以解决许多矛盾与问题的。

帮助他人的手便是体现在了行动上，通过帮助他人，建立良好的关系。良好的人际关系可造就良好的氛围，树立良好形

象，则能很好的减少矛盾的产生。良好的氛围可带动学习、工作的进步。为此，我还应通过不断的调节自己，使内心达到平衡，不要因为别人做的什么，而失去了对自己的控制，要学会宽容，知足才能常乐，要有点阿q精神，还要有点还有人不如我的想法。

让健康与你同行，选择健康的生活方式，适量的运动和心理平衡吧，我们无法控制生命的长度，那就去拓宽生命的宽度，提高生命的质量吧！

国旗下讲话健康教育篇四

各位老师、同学们：

早上好！今天我的国旗下讲话的主题是“拥有健康心理 成就精彩人生”。

种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会迎来破土而出时的第一缕阳光；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有采蝶的翅膀美丽如画。作为小学生的我们，每个人都有自己的烦恼，学习、生活、与同伴交往等方面，常给我们带来很大的压力。21世纪的小学生，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作和生活中乘风破浪，勇往直前。那么同学们，你们知道什么是健康吗？健康不仅仅指身体健康，其实还包括心理健康、道德健康。心理健康就是能够正确认识自己，能够友好的与他人相处，取得成功是不骄傲，失败了不灰心，敢于和困难作斗争，热爱生活，热爱大自然，热爱学习，不向困难低头，追求成功，这就是心理健康的人。

或许你听起来这太深奥了，那么就请你认真倾听一位健康的小学生应该具有什么样的表现？

(1) 心理健康的小学生首先是活波、开朗，喜欢和同伴玩耍，

热爱学习，热爱劳动，有自己的爱好和兴趣。

(2) 能同家庭成员、老师和同学之间建立良好的人际关系，以诚恳、谦虚、公平和宽厚的态度对待所有的人，特别是同学之间本着“宽厚、理解、尊重”退一步海阔天空的心态，不计较小事，以和为贵。

(3) 能正确认识自己，了解自己，努力发展身心潜能。不会应羡慕别人而怨天尤人，产生妒忌，甚至带有攻击行为，同时不易受社会不良现象的影响。

(4) 思想应该有条理，行为前后一致，注意力比较集中，学习有一定的毅力，能够正确面对挫折，并且有较好的心理承受能力，能适应环境的变化，乐于接受新生事物，并且不会因为一点小小的挫折而放弃前进的步伐，敢于从哪里跌倒就从哪里爬起。

(5) 同时，心理健康的小学生，应该具有良好的情绪，活泼开朗，能够经常保持愉快的心情，遇事冷静，处理谨慎，同情老幼伤残，痛恨坏人坏事。

一个外表看起来很好的苹果，如果里面生了虫子，过不了多久这个苹果就会烂掉。而我们小学生如果心理不健康了，就会对什么事情都不会在意，总是快乐不起来，看什么都不顺眼。

同学们，让我们携手共进做一个身心健康的小学生吧！

国旗下讲话健康教育篇五

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐；有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。我们怎样才能拥有健康的心理？尤其是对于青少年来说，拥有健康的心理应该具备以下素质：

首先，对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

其次，能正视现实，勇于解决问题。

第三，乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。

第四，情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

国旗下讲话健康教育篇六

敬爱的老师们、可爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是《养成良好的卫生习惯促进身体健康》。各种流感病毒给人们的工作、生活带来了不少困扰，但同时也唤醒了人们对自身健康和环境卫生的高度重视。战胜疾病要依靠科学，但清洁的环境、良好的卫生习惯可以帮助人们尽量减少感染疾病的可能。因此，保持一种正确的卫生态度是至关重要的。

环境为大家所共同享有，环境卫生差，危害他人，也危害自己。一个整洁的校园，有利于学生的学习，有利于孩子们健康的成长。在大谈“环境保护”的今天，卫生要从点滴做起，从身边做起，更要从娃娃抓起。我们是祖国的未来，是文明的使者，养成良好的个人卫生习惯将意味着将来改变全民的卫生习惯。

每年4月是全国爱国卫生月，所以我们想借此东风，在全体师生中，树立“以讲卫生为荣、不讲卫生为耻”的新风尚，全体师生共携手，共创整洁、美丽的校园：首先，养成良好的个人卫生习惯：

- 1、早上起来先喝一杯温开水，平时多喝水；

- 2、每天自己刷牙、洗脸、洗脚；
- 3、饭前便后勤洗手；
- 4、勤剪指甲，勤换洗衣服；
- 5、不对着他人的面打喷嚏、咳嗽，要转过头或稍低头用手帕捂住。
- 6、积极参加体育锻炼；
- 7、及时接受相应的预防接种；
- 8、注意用眼卫生，认真做好眼操；
- 9、自理能力强，自己整理书包、文具，自己的房间杂物能及时清理。其次，养成良好的公共卫生习惯：
 - 1、一到校先开窗通风，让教室内的空气保持流通与新鲜。
 - 2、不随地吐痰，不乱扔垃圾，课桌内无杂物，课桌上东西摆放整齐，课桌底下周围无垃圾。窗台、瓷砖、饮水机整洁，无灰尘。
 - 3、到专用教室上完课后，能随手把桌椅排整齐，保持地面整洁，及时清理桌内杂物。在老师指导下，关好电器和门窗。
 - 4、轮到卫生值日打扫时，做到认真、干净且迅速；卫生垃圾要及时倒干净，要倒到保安室旁的垃圾池内，不能随意乱倒。
 - 5、不带饮料、糖果等零食进校园，不买小摊小贩不洁食物。
 - 6、能提醒、监督他人“讲卫生”，在校园内看到纸屑、杂物能主动弯腰捡起来并扔到垃圾箱内；能劝阻不良行为。

7、积极参加爱国卫生月的活动，为维护校园环境卫生做出自己最大的努力。

同学们，“清洁使你健康，整洁使你美丽”，让我们携起手来，从今天开始，从现在开始，用你的智慧、用你的行动，把我们的一个个教室、校园都装扮得更加美丽、更加整洁、更加温馨！