

# 最新夏季预防传染病演讲稿(优质8篇)

梦想是人生的指南针，它为我们提供方向和动力。这是一份关于地震灾后重建的报道，让我们看看灾后重建工作的重要性。

## 夏季预防传染病演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是初一4班的xx。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。

## 夏季预防传染病演讲稿篇二

早上好！

今天国旗下讲话的内容是《讲卫生预防疾病，从我做起》

清晨,当每个同学衣着整洁,精神抖擞地走进学校时,这充分展示了我们青少年蓬勃向上的精神风貌。优美整洁的环境为我们学习生活创造了愉悦的心境,这其中讲究卫生是不可忽视的。卫生是健康的大门。关紧这扇大门,一切病菌、病毒就难以侵入我们健康的肌肤,把困扰我们的疾患拒之门外,促进我们茁壮成长,全面发展。

冬春季节是流行性腮腺炎、风疹、麻疹、水痘、流感等呼吸

道传染病的高发季节，现已进入冬季，呼吸道传染病不断出现。

怎样预防冬季传染病呢？我们要做到：

（一）保持良好个人卫生，勤洗手洗脸，、写完作业之后和就餐之前都要记得洗手；洗手后，用清洁的毛巾或纸巾擦干。

（二）养成的良好生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应积极认真参加大课间活动，增强体质。

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

（四）坚决不吃校外小商小贩的食品这些食品大多为不法商贩加工而成，他们的健康状况和加工的环境卫生没有经过有关部门的检查，食品也没有合格证，同学们要坚决和这些食品说再见，以防病从口入。

（五）注意环境卫生，创设整洁的校园环境。校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的健康有着密不可分的关系。而校园环境必须靠大家共同来创造。因此，每天我们应积极主动的做好室内外清洁，不放过任何一个卫生死角；及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入指定的地点。这样才能阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、果皮，不随地吐痰。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。希望同学们都能养成良好的卫生习惯，疾病自然会远离我们的。

最后。让我们携起手来，用实际行动为创建一个整洁、美丽、文明的校园而努力吧！

## 夏季预防传染病演讲稿篇三

各位老师，各位小朋友：

早上好！

眼下正值冬季，是流行性疾病的易发季节，因为气候多变，幼儿园人口密集，易引发某些传染病的暴发流行，对小朋友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。根据我校近期检查情况来看，因病缺课主要有感冒、发烧、腹痛、腹泻等。呼吸道传染病大多是通过短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播，在园内一旦形成流行，易造成较大的影响。所以，预防是关键。在这里我建议大家做好以下几点：

- 1、每天来到教室，先开窗通风，保持室内空气新鲜；
- 2、离校后不到人口密集、空气污染的场所去；
- 3、讲究个人卫生，做到四勤，勤洗手剪指甲、勤洗头理发、勤洗澡换衣、勤刷牙漱口；
- 4、如果发热或有其它不适要及时就医，不要拖着疲劳的身体来上课；
- 5、到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染；
- 6、注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
- 7、合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，应多吃一些富含优质蛋白、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。

8、加强体能锻炼，提高预防疾病的能力；

冬季疾病虽然种类繁多，但是只要我们坚持做到以上几点，就一定能将它们拒之门外，保持健康的体魄。最后，祝愿每一位小朋友都能远离疾病的困扰，快快乐乐地学习，健健康康地成长！

## 夏季预防传染病演讲稿篇四

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》。

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。例如流行性感冒、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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

## 夏季预防传染病演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自6年级(17)班的学生张坤鹏，今天是12月11日星期一，

今天我国旗下讲话的题目是：《共同携手，预防冬季传染病》。

天气已进入冬季，此时，不但气温下降，而且各种易发的传染性疾病也悄然而至。如何保持良好的健康身体呢？今天，我就要和大家分享关于预防秋冬季节传染性疾病的知识。

秋冬季常见的传染性疾病有如下几类

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染性疾病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染性疾病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

面对这些流行性较强的传染病，我们不必惊慌，只要我们预防到位、措施得当，一切都可避免。在这里，我向大家推荐以下几种预防传染病的措施：

1. 注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

2. 即便是冬季，同学们在早上到校及下课后，也应该立刻打开教室门窗通风，保持室内空气流通。

3. 注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和制作环境不卫生的食品，养成饭前、便前、便后勤洗手的好习惯，在校午餐的同学吃饭时请分菜，以防病从口入。

4. 加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校安排的体育大课间、体育课、真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。

5. 尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的.人。

6. 在流感高发季节或密切接触流感病人后可在医生的建议下服用中药抗病毒冲剂、或每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感是非常有效的。

7. 如遇身体不适请及时就医检查。发现病人早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内引起传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请同学们保持乐观的心态、加强体育锻炼、这样有利于增强抵抗力，抵御传染性疾病，更有利于身心健康，我们的生活更加精彩！

我的讲话完了谢谢大家。

## **夏季预防传染病演讲稿篇六**

国旗下讲话老师们、同学们：



大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是：《共同携手，预防冬季传染病》。

进入秋冬季节，天气已经渐渐变凉。此时，不但气温下降，各种易发的传染性疾病也悄然而至。秋冬季是呼吸道传染病的高发季节，学校是人群高度密集的场所，学生又是呼吸道传染病易感人群。那么如何保持良好的健康身体呢？今天，李老师就要和大家分享，预防冬季传染病的相关知识。

冬季常见的传染性疾病主要有以下几类——

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常常伴随着发热、全身酸痛、咳嗽等症状。

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

面对这些流行性较强的传染病，同学们也不必惊慌，只要我们预防到位、措施得当，一切都可以避免。在这里，李老师向大家推荐几种预防传染病的常见措施：

- 1、注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒就容易侵入。

2、下课后教室应立刻开窗通风，保持空气畅通。

3、注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的瓜果蔬菜，不吃变质和制作环境不卫生的食品，以防病从口入。

4、加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校组织的课间操、体育课、体活课，真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。

5、尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的人。

6、服用中药抗病毒冲剂、每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感非常有效。

7、如遇身体不适请及时就医检查。发现病人要早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请加强体育锻炼、保持身体健康，抵御传染疾病，修好自身的万里长城！

我的讲话到此结束，谢谢大家！

## **夏季预防传染病演讲稿篇七**

尊敬的老师，敬爱的同学们：

大家早上好！

今日我演讲的题目是《预防冬季疾病，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，我们同样也要留意到：预防疾病，也是特别重要的。首先，天气变冷后，最先经受考验的要数我们的呼吸系统。有些人每年都要经验几次慢性支气管炎、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。气候的改变是对肌体免疫力的第一次考验，若平常不留意锻炼，再加上封闭的室内空气不常常与外面流通，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，更不要成天缩在空调房里享受空调制造的暖和。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，增加心肺功能，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爱护。

另外，我们还要留意预防青光眼。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。平常肯定要保持稳定的心情，避开精神惊慌的过度兴奋；留意起居规律，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与户外活动，因为这样可增加眼底血管氧气的供应，削减血液中二氧化碳的聚积，避开眼压上升；在气候寒冷的、恶劣天气里昼削减外出，以削减对眼部的影响。

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，留意保暖，预防感冒，早上上学晚上放学留意平安，养成良好的健康的生活习惯，千万别遗忘吃早餐。补足够够的养分，更有利于增加抵抗力。寒风阵阵，吹不冷我们的心。在寒冷的冬季，让我们英勇地和疾病作斗争吧。我们的口号是：抵抗力，好身体！我的演讲完了，感谢大家。

# 夏季预防传染病演讲稿篇八

亲爱的老师、同学们：

大家好！

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！