

# 秋冬季常见疾病预防及措施演讲稿 讲究 卫生预防疾病演讲稿(实用5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 秋冬季常见疾病预防及措施演讲稿篇一

大家早上好：

(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！

## 秋冬季常见疾病预防及措施演讲稿篇二

充足的水份，研究么现每天多喝水对预防肾病，结肠癌等疾病都有着很大的帮助。注意保持室内的湿度，注意给身体及皮肤补水。

秋季是很多蔬菜水果上市的季节，日常要多吃这些应季的蔬菜水果，同时要注意慎食一些对脾胃有影响的食物，同时要尽量减少冷热不分开饮食坏习惯。日常可以多吃一些温补的食物，多注意清淡饮食，避免不洁的饮食习惯。

秋季饮食还要根据自己的体质来选择，比如可以适当的多补充一些维生素制剂，多吃一些具有滋阴益气，化痰止咳的作用的中药，像胖大海，杏仁，百合，沙参都是不错的选择。如果你的身体较虚的话，也可选择一些补气的中成药进行服用。

秋季的昼夜温差，早晚的温差相对较大，因此日常要注意及时的增减衣服。再者中医认为早睡对于收敛神气，减少秋燥的损害，保持充沛的活力也具有一定的帮助。

秋天适度的运动 对增加人体的肺活量，促进呼吸道循环有

一定的帮助。像登山，散步，秋游等都是不错的选择，一来可以呼吸新鲜的空气，二来也可减少呼吸道疾病的发生率。

因为秋季冷空气的刺激，加之空气湿度较差，因此容易引起血压升高，容易引起一些相关的疾病的复发，如中风，脑血栓等都是秋季高发的疾病，因此平时要注意预防高血压，避免突然剧烈的运动，同时如果平时就有高血压等问题的话，最好早晚测量一下血压。

每天秋季，一些人总会不可避免的出现一些胃肠方面的疾病，或是首发，当然了复发的机率更高，因此平时一定要注意合理的饮食，注意增强肠胃的适应力和。

秋季还是过敏性皮肤疾病，哮喘，感冒等疾病的高发季之一，这是因为秋季的早晚温度变化相对较大，空气中过敏物较多，因此容易引起气管炎方面的呼吸道疾病，因此平时要注意避免过敏原的接触，特别是对于过敏体质，或者本身就有呼吸道感染疾病的患者尽量减少外出，减少到公共场所的时间。

很多关节炎患者，痛风病患者也容易在秋季复发，这是因为邪风入体，因此平时一定要注意保暖，适当的可以服用一些具有祛通络，化湿止痛等功效的食物。

秋季感冒属于“伤风”、“时行感冒”。如果感冒出现流鼻涕、鼻塞等症状，可接上一盆热水，头上围条毛巾保护头部，然后深呼吸水蒸气，这样能有效畅通阻塞的鼻腔。

不少人感冒常伴有嗓子疼的症状，生姜是治嗓子疼的最佳选择，可以把生姜切成姜末放进杯子里，倒入开水泡5分钟左右，再把姜汤水过滤出来饮用即可。如果害怕感冒，应平时加强身体锻炼，多喝开水，另外不要随便地脱衣，那也是很容易感冒的。

杏仁雪梨汤润肺止咳，杏仁10克，梨1个，冰糖30克。先将梨

削皮去核，切成小块，与杏仁、冰糖共置碗中，加适量水放锅内隔水蒸或炖一小时即可食梨喝汤，另外，冬苋菜、蜂蜜、番茄、杨桃、柠檬、青果、海带、萝卜、芝麻、荸荠、甘蔗等食品，具有清热退火，润养肺肾阴液的作用，可适量选食。

同时，建议室内外温差不要相差太大，室内的温度最好保持在26℃左右。空调房不宜久留，应多到室外走走、活动身体，增强体质。注意口腔卫生，养成饭后漱口的习惯，使病菌不易生长。发现“口喉不适”的症状需及时就医，避免咽喉炎向慢性病发展。

秋凉之后，要注意保暖，目前昼夜温差较大，夜晚睡觉要盖好被褥，以防腹部着凉。此外，胃病患者饮食应以温软淡素为宜，做到定时定量。进食时要细嚼慢咽，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过粘的食物，更忌暴饮暴食，戒烟禁酒。同时，肠胃病人要结合自身身体体征，适度运动锻炼，提高抗病能力，减少疾病复发，但也要注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病。

小儿腹泻是秋季儿童常见病，多是由轮状病毒感染所致。发病年龄以6个月~3岁最多见。秋季腹泻在临床上三大特征，即感冒、呕吐、腹泻。

宝宝一旦腹泻，首先应及时到医院就诊，在医生指导下进行治疗。千万不要自行使用止泻药或服用抗生素。对于轻型腹泻患儿，遵循预防脱水、纠正脱水、继续饮食、合理用药的原则，一般腹泻很快就能康复。

同时，小儿腹泻，主要因其脾胃薄弱，肠道发育不健全，调节功能差，消化器官发育未成熟，抵抗力弱，才引发秋季腹泻。只要提高宝宝免疫力，就能大大降低秋季腹泻的发病率。同时建议患儿多食大米，薏米，胡萝卜，山药等食物。这是因为大米，性温和，可以和胃气、补脾虚、和五脏。胡萝卜，性味甘辛，微温，无毒，入肺、脾经，小儿常喝可以润肺止

咳，健脾止泻。山药有健脾、除湿、益肺固肾，益精补气之功效。

## 秋冬季常见疾病预防及措施演讲稿篇三

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

首先，让我们的教室和校园保持干净整洁。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能做到时刻做到的。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人！

## 秋冬季常见疾病预防及措施演讲稿篇四

早上好！

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。

- 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！

## 秋冬季常见疾病预防及措施演讲稿篇五

早上好！今天国旗下讲话的内容是“怎样预防感冒”。

天气渐渐冷了，班级里好多学生都感冒了，上课也无精打采，影响了同学们的正常学习和生活。这种天气同学们要特别注意及时增加衣物。在下午我去教室检查卫生的时候会发现有学生把外套脱掉，满头大汗的跑来跑去。身体在出汗，全身的汗毛孔会扩张，脱掉衣服，让冷风一吹，汗毛孔遇冷会马上收缩。汗液也就停止往外排泄。身体素质不好的学生这样一折腾，感冒就离你们不远了。

那么在这样一个容易感冒的季节里，我们应该怎样预防它呢？早上到教室里，把教室南北两边的窗户打开，空气对流，让教室里的空气保持新鲜。把饮水机打开，下课的时候再喝上一杯热水，可起到除燥，保护黏膜的功能，促进病毒的排除。还要保证饮食营养的均衡全面。养成良好的饮食习惯，不挑食、不偏食，有助于增强体魄。也可以适当的补充维生素。培养生活好习惯养成勤洗手的好习惯。用冷水洗脸可增强鼻黏膜对空气的适应能力，有效预防感冒。另外充足的睡眠有助于提高机体的免疫机能，是身体最基本和最重要的保健条件。

还有就是增强体育锻炼，强健的身体就是抗病的基础。在感冒易发的季节，要尽量避免去人群聚集的公共场所。

那万一我们已经感冒了，要注意些什么呢？同学们都知道感冒的症状就是打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、鼻塞、头昏等症状。大家要特别注意打喷嚏的时候一定不要对着旁人。一个喷嚏，通常一次能喷出大量的病菌。应该用手轻轻捂住口鼻，防止把感冒传染给他人。擤鼻涕的时候我们要注意：一般人习惯用餐巾纸捏着双鼻孔擤鼻涕，这样会造成鼻涕倒流进鼻窦，

使细菌感染鼻窦，患上鼻窦炎。正确的方法是：分别堵住一侧鼻孔，一个一个的把鼻涕擤干净。擤好鼻涕的餐巾纸不能随便乱丢，一是破坏校园的环境卫生，一是餐巾纸里面包有大量的病菌，不卫生，容易传播疾病。

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。

谢谢大家！