

最新演讲稿预防疾病 讲究卫生预防疾病 演讲稿(优质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？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

演讲稿预防疾病篇一

老师们、同学们：

“春暖花开，万物复苏”，当我们置身于明艳春光、陶醉于鸟语花香时，你可曾知道各种致病菌也在迅速地生长。气候变化无常，早晚温差较大，导致人的抵抗力下降，一些春季传染病也在悄悄地开始传播。预防春季传染病不容忽视。

春季常见传染病有以下6种：

1、水痘

患病初期有发热、头疼、全身倦怠等症状，发病24小时内出现皮疹，发病前2天和发病后6天都具有传染性。

2、流行性腮腺炎

患病初期有发热、头疼、无力、食欲不振等症状，发病1—2天后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或两侧腮腺肿大。发病前6天至发病后9天具有传染性。

3、流行性感

患病初期出现发热、头疼、肌肉疼、乏力、鼻炎、咽喉疼和咳嗽等症状。流感病人是传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，也可通过接触病人的分泌物传播。

4、麻疹

患病初期出现咳嗽、流涕、发热、眼红及口腔内出现白点，3—7天后皮肤会出现斑丘疹，通常由面部扩散到全身。严重者呼吸系统、消化系统及脑部都会受影响，可导致严重后果甚至死亡。

麻疹病人是传染源，主要通过飞沫或接触病人的鼻咽分泌物传播。

5、手足口病

手足口病多发于学前儿童，主要症状是手、足、口等部位出现斑丘疹、疱疹、少数病例出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿等。

该病主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传染。

6、禽流感

主要出现高热(38度以上)、咳嗽、咽喉疼、头疼、全身不适等症状。主要经过呼吸道感染，也可以通过密切接触感染到禽类及其分泌物、粪便、受污染的水而感染。

预防要点：

2、勤洗手，不用污浊的毛巾擦手；

3、双手接触呼吸道分泌物后应立即洗手或擦干净；

4、避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品；

- 6、多喝水，多吃水果蔬菜，增强免疫能力；
- 7、尽量避免到人多拥挤的公共场所；
- 8、尽量避免接触猫狗、禽鸟、鼠类及其排泄物，一旦接触，一定要及时洗手；
- 9、发现死亡或可疑患病的动物，不要接触，立即报告；
- 10、不吃不卫生的食品，如不合格的零食；

老师们，同学们，希望你们养成良好的卫生习惯，在享受美好生活的同时，重视春季流行疾病的防控。祝愿大家：人人都有好身体，天天都有好心情！

演讲稿预防疾病篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的主题是“预防冬季传染病”。

冬季是各种传染病的高发季节，学校是人群高度密集的场所。师生又是传染病易感人群。为有效预防与控制传染病在学校的发生和流行，确保师生健康。下面就由我来带领大家学习一些有关冬季传染病的知识。

首先，冬季传染病分为流行性感冒，水痘、麻疹、风疹及呼吸道传染病。其中呼吸道传染病最为易发。这些疾病主要通过空气飞沫传播，感染人群，甚至流行。

对比，我们可以从以下几个方面来进行预防：

第一、了解相关知识，增强自我预防意识

2. 体弱者，慢性病患者应尽量避免到人群拥挤的公共场所，避免被传染；

3. 可适当接种疫苗，提前做好预防准备。

第二、学会自我调理，提高自身抗病能力

2. 根据天气变化和体质情况，适当增减衣物，避免着凉；

3. 适当锻炼，锻炼身体可增强血液循环，增强身体的抗病能力；

4. 合理安排饮食，适当增加水分和维生素的摄入；

5. 注意生活规律，保证充足睡眠，要学会劳逸结合。因为充足的睡眠能清除疲劳，增强免疫力。

第三、养成良好的个人卫生习惯，降低患病机率

1. 保持良好个人卫生，勤洗手，写完作业之后和就餐之前都要记得洗手。

2. 不随地吐痰，打喷嚏、咳嗽等应及时遮住口鼻；

3. 不喝生水、不吃不卫生、不洁食品店；

4. 不与他人共用水杯、餐具等；

5. 平时应多注意教室及个人卫生。

第四、要早发现、早治疗，出现呼吸道症状时应及时就医。切记不要不当回事，更不要自己胡乱吃药。

俗话说“身体是革命的本钱”。只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。最后祝愿老师、同学

们身体健康、万事如意!谢谢大家!

演讲稿预防疾病篇三

通过对演讲稿语言的推究可以提高语言的表现力，增强语言的感染力。在社会一步步向前发展的今天，演讲稿使用的情况越来越多，相信许多人会觉得演讲稿很难写吧，以下是小编为大家整理的'培养良好卫生习惯预防秋季传染疾病演讲稿，欢迎大家分享。

老师们，同学们：

大家上午好！

我是来自高一（6）班的施羽，今天我演讲的主题是《培养良好卫生习惯，预防秋季传染疾病》。

秋冬季节大风干燥，温度偏低，昼夜温差变化大，是传染病的高发时节。因此，我们要加强对传染病的防治，保持身体健康。学校里人员比较集中，传染病一旦出现，传播将会很快，会对我们的工作和学习带来严重影响。在此，我代表高一（6）班向全体同学发出倡议：

- （1）保持个人清洁卫生，勤洗手洗脸，及时换洗衣物。
- （2）养成良好的卫生习惯，作息有规律，保证充足的睡眠，加强体育锻炼。
- （3）注意饮食卫生，多喝水，饮食均衡，多吃瓜果蔬菜。
- （4）同学们在校期间若出现身体不适，应及时向班主任报告。

在此，我更想提醒大家的是饮食的卫生和安全。在上放学学的路上，我们常常会看到包装鲜艳、五颜六色的小零食或是

千里飘香、令人谗言欲滴的串串。大家在买这些食品的时候可曾为自己的身体健康而考虑过呢？让我们自觉养成良好的卫生习惯，不断增强健康素养，有效防范传染疾病的发生，不吃“三无”食品，不吃校园外私自摆摊设点缺少卫生部门监管的食品，防止食物中毒，健康学习，健康生活。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。让我们携起手来，为拥有一个健康的体魄，能够快乐舒心的工作和学习而努力。我衷心祝愿大家身体健康，快乐每一天。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

演讲稿预防疾病篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好：

今天我演讲的题目是：《共同携手，预防传染病》。我们知道现在已经进入冬季，各种易发的传染病也悄然而至。为了我们大家有一个良好的学习生活环境，远离传染病，我们大家应该注意以下几条：

(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！

演讲稿预防疾病篇五

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是“讲究卫生，预防夏季传染病”。

讲究卫生虽然是一个老生常谈的话题，但今天在这里再次提起就显得格外的重要和紧急。炎炎夏季正是传染病的多发季节。常见的夏季呼吸道传染病有：流行性感、麻疹、水痘、风疹、流行性腮腺炎、猩红热等等。夏季气温高，人们的饮食量和睡眠时间都比其他季节少，人体的水分也比其他季节失去的多，身体抗病能力减弱，极易引起这些疾病。所以，为了预防这些传染病，大家需做到以下预防措施：

(一)保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。打喷嚏、咳嗽、清洁鼻子、写完作业之后和就餐之前都要记得洗手。

(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，少吃冷饮。注意休息，保持充足的睡眠，避免机体免疫力下降。

(四)坚决不吃三无食品，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，所以在这个非常时期，同学们要坚决和这些食品说再见，以防病从口入。

(五)尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。

(六)注意环境卫生，创造整洁的校园环境。我校长期以来非常重视环境卫生工作，经过大家的努力已经取得了一定的成效。但我们急需改进的是环境卫生的保持。不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。同时还要注意，教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

(七)在学校如果出现不适症状，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，要注意请假隔离，以便防止再进行二次传染。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。讲究卫生是最基本也是每个人都能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。最后祝大家身体健康！