

# 讲究卫生预防疾病主持稿 讲究卫生预防疾病班会教案(模板5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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 讲究卫生预防疾病主持稿篇一

老师、同学们：

早上好！今天我讲话的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

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。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。要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

养成良好的卫生习惯。勤洗手是预防病毒传染的第一道防线。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，洗手后，用清洁的毛巾或纸巾擦干。打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效手段。一年级的同学们更应该改正咬手指和吮吸手指的坏习惯。虽然现在天气逐渐寒冷，但在每天上课前、课间以及午休时间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅，这样可稀释减少致病的因子。在传染性病原流行季节，尽量避免到空气疏通不畅、人口密集的公共场所。

## （2）加强身体锻炼，提高免疫能力。

我们应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，每天都应坚持做好课间操、眼保健操，积极上好体育课、活动课。但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。因为人着凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部的抵抗力下降容易患病。

（3）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。

## （4）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，所以同学们要坚决和这些垃圾食品说再见，以防病从口入。

## （5）调整好心态，形成良好有序的生活规律。

对于各类传染性流行病我们应正视它的存在，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳。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，科学用药。只有以健康的、科学的良好心态生活着，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。讲究卫生就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。

最后祝老师们、同学们身心健康！

## 讲究卫生预防疾病主持稿篇二

冬季是呼吸道传染病高发季节。学校是人群高度密集的场所，师生又是呼吸道传染病易感人群之一。为有效预防和控制呼吸道传染疾病在学校的发生和流行，确保师生身体健康，我校开展了“冬季疾病预防”主题班会，旨在让同学们了解冬季常见疾病的传播途径以及预防方法，增强和提高自身防病意识。

### 冬季常见传染病

冬季易发的呼吸道传染病主要有：流行性感、麻疹、肺结核等，这些疾病的传播途径都是通过空气经呼吸道传染的，所以全体师生必须认真做好预防工作。

### 加强锻炼增强免疫力

应积极参加锻炼，呼吸新鲜空气，每天锻炼能够使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强，要合理安排运动量，进行自我监护身体状况等，以免对身体造成不利影响。

生活有规律，保持充足的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要，要合理安排好作息，每天的睡眠时间不应少于8小时，做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或者其他活动是身体劳累过度，身体抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

冬天气候干燥寒冷，极易降低人体呼吸道免疫能力，使得病原体极易侵入。同学们必须根据天气变化，适时增减衣服。合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，要减少对呼吸道的刺激，如不吸烟、不喝酒，保持饮食营养，补充水分，多吃绿色蔬菜，适当补充维生素的摄入。

出现呼吸道疾病症状时，尤其是全身明显不适症状时应及时就医。切忌自己乱吃药或者因忽视而耽误病情。学生若发现有发热，咳嗽、乏力、肌肉酸痛等症状应马上告诉老师或者家长，及时就医。老师发现上述症状应及时就医。

## 讲究卫生预防疾病主持稿篇三

### 一、班会目的：

通过活动，让学生了解如何预防冬季流行性疾病。

### 二、班会准备：

#### 1、收集有关冬季流行病方面的资料

### 三、班会过程：

冬季是呼吸道传染病的高发季节，为有效预防和控制呼吸道传染病在我校的发生和蔓延，现将有关呼吸道传染病基本知识及预防措施介绍给大家：

#### 1、什么叫呼吸道传染病？

呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病。

#### 2、常见的呼吸道传染病有哪些？

常见有流行性感、麻疹、水痘、肺结核、风疹、流脑、流行性腮腺炎等。

#### 3、常见的呼吸道传染病病原体有哪些？

主要有病毒、细菌、支原体和衣原体等。例如流感病毒、麻

疹病毒、脑膜炎球菌、结核杆菌等。

#### 4、什么情况下容易患呼吸道感染?

呼吸道与外界相通，受各种病原体侵袭的机会较多，由此而引起呼吸道感染的发生。

冬冬季是呼吸道感染的高发季节，天气骤变的情况下也易发病。

儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等人群容易患呼吸道感染。

#### 5、常见呼吸道感染的主要临床表现有哪些?

不同的呼吸道感染有不同的临床表现。一般起病急，有发热症状。流感：一般表现为发病急，有发热、乏力、头痛及全身酸痛等明显的全身中毒症状，咳嗽、流涕等呼吸道症状轻。

麻疹：症状有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血，口腔粘膜有麻疹粘膜斑及皮肤出现斑丘疹。

水痘：全身症状轻微，皮肤粘膜分批出现迅速发展的斑疹、丘疹、疱疹与痂皮。风疹：临床特点为低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大，全身症状轻。流脑：主要表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤粘膜瘀斑、烦躁不安，可出现颈项强直、神志障碍及抽搐等。

流行性腮腺炎：以腮腺急性肿胀、疼痛并伴有发热和全身不适为特征。肺结核：是一种慢性传染病，主要表现为发热、盗汗、全身不适及咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等。

#### 6、常见呼吸道感染是怎样传播的?传染源：主要为病人或

隐性感染者。

传播途径：主要经飞沫传播，也可通过直接密切接触或间接接触传播。人群易感性：人群对多数呼吸道传染病普遍易感。有的病后有一定免疫力或持久免疫力，或者通过接种疫苗获得一定的免疫力。

7、如何预防呼吸道传染病?应采用综合性预防措施，主要包括：(1)经常开窗通风，保持室内空气新鲜。

(2)搞好教室、宿舍、办公室、家庭以及环境卫生，保持室内和周围环境清洁。(3)养成良好的卫生习惯，不要随地吐痰，勤洗手。(4)保持良好的生活习惯，多喝水、不吸烟、不酗酒。

(5)经常锻炼身体，保持均衡饮食，注意劳逸结合，提高自身抗病能力，可适当口服板兰根冲剂。

(6)要根据天气变化适时增减衣服，避免着凉。

(7)儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所。(8)如果有发热、咳嗽等症状，应及时到医院检查治疗。当发生传染病时，应主动与健康人隔离，尽量不要去公共场所，防止传染他人。

(9)不要自行购买和服用某些药品，不要滥用抗生素。

8、班主任总结：希望通过我们积极的锻炼，能够让疾病远离我们，远离我们的家人。

## 讲究卫生预防疾病主持稿篇四

老师们，同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的内容是《讲究卫生、预防疾病》。现在已经进入冬季了，冬季是很多呼吸道传染病的好发季节，如水痘、麻疹、流感、流行性腮腺炎等。一旦某一学生患病，就容易在学生中引起传染、甚至流行。从而影响学生上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此要注意预防这些传染病。

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

流感、腮腺炎、麻疹等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在饭前便后、外出归来、打喷嚏、咳嗽以及清洁鼻子后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要掩住口鼻，不随意吐痰；以免病菌散播。家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥，及时打扫教室和房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。同时在呼吸道传染病流行期间，不要到公共场所和人群密集的地方去，以免感染。

### 2、加强晨检

每天进行晨检，可以了解学生的身体状况，做到早发现、早隔离、早治疗。如各班有传染病疑似症状的学生，要及时报告，一经确诊必须立即隔离治疗。病人在痊愈后才能复学，以免传染给其他同学。一旦班级里有学生得了传染病，可以对班级进行紫外线或醋熏蒸消毒，学生也可以预防性的服药，如板蓝根冲剂。

### 3、加强体育锻炼、保持生活规律

加强体育锻炼，可以使身体气血畅通，筋骨舒展，增强心肺功能，提高身体的抗病能力。另外，还要保持正常的生活规律，保证充足的睡眠，看书、看电视的时间都不要过长，注

意劳逸结合，处事不要过激，调养精神做到心胸开阔，心平气和，情绪乐观，减少心理压力，以增强机体的抵抗力。

#### 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。

#### 5、饮食均衡

饮食均衡，合理营养，可以增强身体的抗病能力。挑食和偏食可以使营养不均衡，抵抗力差。冬季可以多吃些含维生素c丰富的水果、蔬菜和高热量、高蛋白的食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。

#### 6、接种疫苗

呼吸道传染病都有相应的预防疫苗可供注射，注射后可以获得免疫力，一般就不会被传染了，即使被传染其症状也很轻，所以注射疫苗是预防传染病的一项可靠措施。

同学们，希望你们都有一个健康的身体，能快快乐乐的学习生活。

### 讲究卫生预防疾病主持稿篇五

活动中队：\_\_\_ 辅导员：\_\_\_ 中队长：\_\_\_ 活动时间：\_\_年\_\_月\_\_日 活动地点：教室 活动目的：

冷暖莫测，容易发生呼吸道传染病，为了引导学生正确认识并科学预防和治疗，开展《预防春季流行性疾病》的主题班会。此次活动主要从“正确认识春季流行性疾病”、“春季传染病的预防”、“养成良好的卫生习惯才是预防春季传染



病的关键”三个方面队学生进行预防疾病教育。活动过程：

## 一、流感：

校园春季传染病的预防流行性感冒简称流感，是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感通过流感病人咳嗽、打喷嚏及接触病毒污染物等方式传播给易感者，其传染性极强，传播迅速，人群普遍易感。感早春气候多变感冒和流感是两种不同的疾病。我们平时所讲的感冒，是指普通感冒，俗称“伤风”，由多种病毒、支原体或细菌引起。一般有明显的受凉史，症状较轻微，以咽痛、寒颤、高烧、乏力、胸痛、肌肉酸痛等全身症状，而咳嗽，打喷嚏等症状较轻。重症病人会持续高热、剧咳、血性痰，常有严重的并发症。

甲型病毒性肝炎由甲肝病毒引起，属于消化道传播的传染病，潜伏期短，一般2-6周，急性起病。多有发热、黄疸、食欲减退、恶心呕吐、肝区疼的症状。不典型病例则刚发病时的症状与上感很相近，应注意观察。需及时隔离，及早治疗。

## 二、防治的综合原则：

- 1、做好个人卫生，提高抗病能力。尤其是勤洗手，坚持锻炼，增强体质。
- 2、搞好大环境卫生，注意工作和生活环境的通风换气。如交通工具、公共场所、教室、办公室和居室，白天在室内停留1-2小时后要外出呼吸新鲜空气。
- 3、养成良好的生活习惯。饮食均衡，作息规律，多喝水，加快机体代谢功能；做到三不：不吸烟(尤其有小孩子的场所)、不酗酒、不食过于辛辣食物。
- 4、做好预防接种工作，这是预防传染病的最主要、最有效的手段。上述传染病除猩红热、手足口综合症以外均可通过接

种疫苗预防。

5、学校要做好晨检或监测，一旦发现传染源，立即隔离送医院就诊并向上级主管部门和卫生部门报告，同时做好疫点消毒(开窗通风、食醋熏蒸)和应急预防接种工作，防止疫情扩散。特别提醒家长一旦发现小孩有不适症状，就要及时送医院就诊，千万不要勉强孩子去上学校。

### 三、如何有效预防春季传染病？

(2)保持教室和家庭环境的空气流畅，少去拥挤、密闭的公共场所；(3)注意个人卫生，勤洗手，做好必要的个人防护(譬如疫区提倡戴口罩)，同学之间不共用水杯、餐具；打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手，不要共用毛巾、餐饮具，勤晒衣被，积极参加户外活动。

(4)根据天气变化注意增减衣服，防寒保暖，多参加锻炼，

要多喝水，多吃含维生素c丰富的蔬菜水果，增强自身抵抗疾病的能力；(5)注重做好预防接种，提高免疫能力。

(6)主动学习传染病预防知识；

(7)发现有可疑呼吸道传染病症状者及时向老师报告。

### 四、春季传染病的传播途径是怎样的？

呼吸道传染病主要通过空气飞沫(即患者讲话、咳嗽、打喷嚏时的唾液飞沫)传染。，或直接接触病人而传播。消化道传染病则通过水、食物和日常生活接触传播。

### 五、春季常见呼吸道传染病有哪些？

春季是各种传染病的高发季节，尤以呼吸道传染病常见。它

们分别是：风疹、水痘、麻疹、流行性腮腺炎、肺结核等。

六、在春季出现哪些症状需警惕传染病的发生？

发热或不发热、伴无诱因的皮疹出现，即应警惕传染病的发生。发病后及时就诊，做到“早发现、早诊断、早隔离、早治疗、早报告”。常见呼吸道传染病的特点：

七、小结：

通过这次班会，使同学们认识到，我们在学校时要注意个人卫生和防护，在家里同样要养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。