

预防疾病演讲稿 春季预防疾病演讲稿(模板5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

预防疾病演讲稿篇一

大家上午好，我今天演讲的主题是《预防春季疾病》。春天到了，风和日丽，万物复苏。春季是一个充满活力的季节，人们户外活动增多了，但是，随之而来也增加了疾病的传播机率。今天，借此升旗仪式机会，向同学介绍一些预防春季疾病的基本常识。

由于春天风大，温度变化无常，主要病症有以下两种：一是上呼吸道感染。俗称“伤风”，“感冒”，早期症状有咽部不适、打喷嚏、鼻塞。春季感冒多半是由病毒引起的，因此，不能不吃药，任凭人体抗，要及时去就诊，对症下药。

二是过敏性皮炎。大家都知道，春天风大，空气中浮尘很多，飞扬着柳絮、花粉等容易引起过敏的因子，很容易使皮肤过敏。如果同学们遇到皮肤搔痒，出现红斑，不要紧张，也不要自作主张乱用药，应及时去就诊，处理得当能避免进一步的皮肤感染。为了预防春季疾病的发作和流行，请同学们严格要求自己，自觉做到以下几点：

- 1、春天气候冷暖不定，不要急着脱棉衣，当心着凉；
- 2、要保持居住环境的'空气清洁和流通；

3、常用清水洗脸洗手，勤剪指甲，勤换衣物；

4、坚持锻炼身体，多吃新鲜的水果和蔬菜，少吃多脂肪和多糖份的食物。

最后，我代表x年级x班呼吁大家：学校是人群聚集的场所，请每位同学讲究个人卫生，爱护校园卫生环境，祝愿每一位同学和老师都能拥有一个健康体格！谢谢大家！

预防疾病演讲稿篇二

尊敬的老师们，可爱的同学们：

大家下午好！

今天，我给大家简单介绍一下我们小学生春季疾病和预防。大家都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患两大类疾病：一类是传染性疾病(主要是通过空气中的飞沫经呼吸道传播。譬如有：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等)，另一类是过敏性疾病(譬如有菜麻疹，过敏性鼻炎，严重的甚至发生支气管哮喘)，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。

2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。

3、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。

- 4、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 6、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 7、家里的生活用品，和衣服、被子(在天气好的时候要勤洗、勤晒)
- 8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。
- 9、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，和麻腮风疫苗，流脑疫苗，流感疫苗等。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

另外，对于过敏体质的小朋友来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里，鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

我想，大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

最后祝老师们，小朋友们身体健康！

预防疾病演讲稿篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是xx班的xx□今天我国旗下讲话的题目是《守护健康，预防接种》。

同学们，你们知道4月25日是什么日子吗？4月25日是全国儿童预防接种宣传日。春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病高发的季节。对我们的小学生来说，春天容易患二大类疾病：一类是传染性疾病。譬如：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，等，另一类是过敏性疾病，譬如麻疹，过敏性鼻炎等。其中，传染性疾病已成为严重危害人类健康的一类疾病，由于在学校生活相对集中，我们又是易感人群，应该时时敲响警钟。不过，同学们也不要过于担心、害怕，传染病虽然可怕，但也可以预防，可以治疗，而及时接种疫苗是预防这些疾病的方法。

那么，接种疫苗为什么就能预防疾病呢？原来这是根据传染病病后免疫的道理，将病原微生物及其代谢产物，经过人工灭活、减毒，使其丧失致病性但仍保留免疫原性；或者通过基因工程方法制成疫苗，给人体接种，可以刺激人体产生抵抗相应病原微生物的抗体，人们一旦再感染这种病原微生物时，就不会患病了。

怎么样，接种疫苗是不是非常神奇呢！通过接种相应疫苗，我们就像穿了一层厚厚的. 铠甲，对相应病原微生物有了抵抗力。几十年的实践证明，预防接种是预防和控制传染病最经济、最有效、最安全的方式之一。

同学们，在“全国儿童预防接种宣传日”即将到来之际，让我们注重健康，珍爱生命，响应号召，积极接种！最后，祝愿大家都拥有一个健康的身体！

预防疾病演讲稿篇四

老师们，同学们：

大家好！今天，我演讲的题目是：“预防春季疾病，保持良好精神”。三天前的4月7日是世界卫生日。每年的这一天，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。今天世界卫生日的口号是“能力合作，增进健康”。

世界卫生日的来源还要追溯到1946年，1946年7月22日，联合国经社理事会在纽约举行了一次国际卫生大会，60多个国家的代表签署了《世界卫生组织组织法》，《组织法》于1948年4月7日生效。为纪念《组织法》通过日，1948年6月，在日内瓦举行的联合国第一届世界卫生大会上正式成立世界卫生组织，并决定将每年的7月22日作为“世界卫生日”

□worldhealthday□□倡议各国举行各种纪念活动。次年，第二届世界卫生大会考虑到每年7月份大部分国家的学校已经暑假，无法参加这一庆祝活动，便规定从1950年起将4月7日作为全球性的“世界卫生日”。确定世界卫生日的宗旨是希望引起世界各国对卫生问题的重视，并动员世界各国人民普遍关心和发送当前的卫生状况，提高人类健康水平。世界卫生日期间，包括中国在内的世界卫生组织各会员国都举行庆祝活动，推广和普及有关健康知识，提高人民健康水平。“世界卫生日”已经到来，同学们更应该对春季疾病防治有较为深刻的认识。

春季是疾病的多发季节，同学们要注意并预防好春季疾病。春季多发疾病主要有皮炎、上火、哮喘、困倦和失眠。

春季皮炎是一种光感性皮肤病，主要致病原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。可以多吃含维生素a的食物及新鲜蔬菜和水果；洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂和粗糙毛巾。

春季很容易上火，春天虽然气候适宜，但风多雨少，人体内的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失。加上天气变化反复无常，不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定，导致生理机能失调，出现咽喉干燥疼痛、嘴唇干裂等“上火”症状。同学

们要注意劳逸结合，适当休息：多呼蔬菜、水果，忌吃辛辣食物；多饮水，补充水分。

春天是哮喘的高发季节，如果不注意平时的生活细节，很容易复发。平常生活细节必须注意，比如衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕线，因为一些哮喘病人对于动物羽毛、蚕丝过敏；注意哮喘发作是否与食物有关；减少吸入花粉，日间或午后少外出；不用地毯，每周将被套、床单、枕巾、衣服等用热水（50℃以上）洗1次；室内湿度保持在50%以下。

春季容易使人感动困倦，看着窗外明媚的`景色，在教室里的同学们总是一融懒洋洋地样子，对什么都提不起精神，这就是“春困”了。“春困”主要与天气、工作、饮食、运动不和谐有关，有时出现这种现象也是亚健康的表现。同学们可以做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动，多喝水，少吃油腻、热性食物。多吃些含有大量维生素的食品，摄取足够的蛋白质；在教室范困时，可适当做头部按摩缓解症状。

春天除了能让人犯困以外，也能让人失眠。春天是各类精神疾病的多发期，由于气压低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，加上天气多变，也常常使正常人的情绪波动较快。对正常人来说，出现情绪波动是正常的，但要懂得调节。当发现自己情绪低落时，应注意转移不良情绪，郁闷时不妨听听音乐或参加体育活动。同时，可在风和日丽的天气里多去郊外走走，呼吸新鲜空气。

希望同学们在疾病多发的春季保持健康，以一种好的精神状态迎接期中考试！

谢谢大家！

预防疾病演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是初一4班的xxx。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。

我的讲话完了。谢谢大家。