

最新冬季预防感冒心得体会 冬季预防传染病教案(实用9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

冬季预防感冒心得体会篇一

- 1、理解什么是传染病，传染病的传播方式。
- 2、认识各种传染病。
- 3、学习预防传染病的有效措施。

重点：学习预防传染病的有效措施。

难点：认识各种传染病及传染病的传播方式。

教学课件

一课时

讲授法、讨论法、谈话法。

(一)、导入新课

生：难受、

师：如果动物得传染病，它又会有什么感受呢？下面我们来看个视频，看看动物得了流行性感冒会怎么样？（播放《我

不想说我是鸡》的视频)

生开怀大笑、恐惧、怕、无奈……

师：为什么会有这些感受呢

生：因为它会传染、

师：会传染的病，我们称它为传染病、它为什么会传染？

生：有病原体

（二）、讲解传染病的概念及特点

师：好，下面我们给传染病下个准确的定义、传染病是由病原体引起的，病原体包括微生物和寄生虫，现在让我们看看一些病原体在电镜下的样子。（多媒体展示细菌[hiv病毒、香港脚真菌、蛔虫卵）这些小小的肉眼难以辩认的微生物和寄生虫就是让我们害怕的原因。

师：这些传染病有什么特点？

生：传染性和流行性

（三）、认识传染病流行的途径

学生观看后讨论，总结：三个基本环节：传染源、传播途径、易感人群。

（四）、认识各种传染病及有效的预防措施

1、学生小组讨论：你所知道的传染病，怎么有效预防？

2、小组长发言。

3、教师展示表格，各种不同传染病及其预防的措施。

（五）、回顾与思考

师：通过这节课的学习，你学到了哪些知识？

生：传染病的概念及特点；传染病流行的三个基本环节；预防传染病的一般措施。

师：非常好，希望本节课的学习对同学们有所帮助。

1、传染病的概念与特点

2、传染病流行的三个基本环节：传染源、传播途径、易感人群

3、预防传染病流行的一般措施

冬季预防感冒心得体会篇二

1、描述传染病特点，认识传染病

2、介绍传染病流行环节及预防措施

3、养成良好卫生习惯，积极预防传染病

传染病流行的三个环节及预防措施

病原体的认识

一、引入：

学生：纷纷举例（可能有人谈到癌症等）

教师：好，那大家觉得到底什么才是传染病呢？

二、新课：

1、什么是传染病？

学生：会传染，可流行；

由病原体引起。

教师：强调病原体是生物，多是微生物和寄生虫

可在人与人，人与动物之间相互传染。

2、传染病的危害：

教师补充霍乱、艾滋病、非典等危害

3、传染病的流行及预防

教师：以师说，生听，空气传为例来说明

传染源：病人或动物，可“发”病原体

易感人群：抵抗力弱，会“收”病原体

传播途径：从“发”到“收”的方法、过程。

学生：认真领会。

教师：那么，我们可以怎样来预防传染病呢？

学生：分组讨论后自由发言。

隔离病人；

杀灭蚊虫；

打预防针；等

教师：总结：

控制传染源：杀害、圈养、隔离等

切断传播途径：灭蚊、讲卫生、空气消毒等

保护易感者：锻炼身体、打预防针等。

4、常见传染病：

a□感冒：

教师介绍：多由病毒引发，经空气传染

学生思考：怎么预防（锻炼身体、注意冷暖、空气流通等）

b□非典：

教师介绍：非典型性肺炎（白细胞不增多），空气传播。

学生总结：我们国家如何预防非典（隔离病人为主要措施）

c□蛔虫病：

教师：人体最常见的传染病，人体寄生虫。

学生：阅读书本相关插图，了解蛔虫生活史

教师补充：蛔虫病主要症状（消化不良，磨牙等）

学生：说出如何预防蛔虫病。

d□肺结核：

教师：由结核杆菌引起，经空气传播

多锻炼身体、打卡介苗可预防。

e□病毒性肝炎：

教师：由病毒引发，经食物传播

学生：讨论：如何预防：讲究饮食卫生；与肝炎病人分开吃等

教师：肝炎病人一般怕吃什么样的东西？

（引发学生回顾食物的消化）

f□艾滋病：

教师：简介病人自我抵抗力降低

学生：阅读课本相关内容

三、练习：

书本□p111□t1□2

四、小结：

板书重述

五、作业：

1、查找艾滋病的有关知识，注意其传播途径

2、为了预防传染病，你平时要怎么做？

3、练习册有关作业。

冬季预防感冒心得体会篇三

冬天最常见的疾病是上呼吸道感染。因为冬天气温的变化比较大，特别是室内和室外的温差很大，而且呼吸道的病毒、细菌比较多。所以，特别是很小的孩子容易有上呼吸道感染。有的时候像病毒感染，不仅有呼吸道的表现，也可以造成孩子消化道功能紊乱，也有腹泻的情况。是最常见的。

专家指出，冬天到来，孩子护理是非常重要的。一方面孩子穿衣服，室内和室外，要根据气温的变化适当地增加衣服和脱衣服，特别是北方地区，室内有暖气，很暖和，出门很冷，不要在孩子身上有汗的状况下突然到室外。

小的婴儿，在特别冷的时候不要出去，在中午有太阳了，天气比较暖和再带着出去玩，这是一方面。再有，孩子在冬季最好不要带他到人多的地方去。像公共场所，人比较多，细菌病毒特别容易交叉感染。所以，尽量少带孩子去公共场所。外出工作的父母，回家应该先要洗脸、洗手、漱漱口，再去抱孩子，以免把外面的病菌带回家传染给宝宝。

从饮食上来讲，冬季的宝宝吃东西因为天冷，可以适当地多增加一些热量、蛋白质，可以增强他的抵抗力。同时也要注意补充维生素，多吃新鲜的蔬菜、水果。特别是像维生素c含有抗病毒的作用。像上幼儿园的孩子，尽量给孩子穿比较好穿的衣服，不要穿的太多，不要穿得太复杂了。因为在幼儿园的室内有便于穿和脱，出门的时候套上外套，进屋时就脱了。这样，孩子就不容易大汗淋漓，出来空气一吹就容易感冒。

再有一点，特别是孩子穿衣服要适中。从医学上来讲，穿衣服适中，不要穿得过多，因为孩子穿得过多一活动就马上出汗。出汗以后，稍微有点冷风一吹就容易生病。所以，家长

要注意孩子穿的衣服比大人穿得要少。

如果反复呼吸道感染，呼吸道的抵抗能力比较差。这样，这种孩子很容易诱发。有些孩子刚开始可能老是感冒、发烧，慢慢就会诱发哮喘，敏感性增强。所以，小的孩子在冬季适当补充一下维生素a和d也是有效的。因为维生素a对粘膜的修复有作用，适当的吃维生素a对黏膜有保护作用，可以适当地给孩子补充一些。

冬季预防感冒心得体会篇四

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；

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，调节人体各种机能，增强免疫力。

第三、养成良好的个人卫生习惯，降低患病机率

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。总之，就是要勤洗手、勤换衣、勤剪指甲、勤注意卫生。

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！我的演讲完毕。谢谢大家！

冬季预防感冒心得体会篇五

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、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。

冬季预防感冒心得体会篇六

冬季是百花盛开的季节，同时也是传染性疾病的多发季节，常见的传染性疾病包括：流行性感、麻疹、水痘等。这些传染病大多都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校是人员相对比较密集的地方，一旦出现易感染的病菌，更容易传播，会对同学们的健康及校园生活带来不利的影响，因此我们有必要对冬季常见的传染病及其预防措施有所了解。

同学们只需注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传

播。

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素及富含优质蛋白、糖类的食物，如瘦肉、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜等。
2. 积极参加体育锻炼，多到户外呼吸新鲜空气。早晨积极跑早操，尽量不缺勤，认真做眼操及课间操，课间十分钟多到室外或操场，放松身体，使大脑得到休息，同时舒展身体，增强体质。
3. 尽量减少去人口密集的场所，降低交叉感染的几率。
4. 拒绝垃圾食品，不喝生水。
5. 每天早晨到校的第一件事情就是开窗通风，保持教室空气新鲜。
8. 发热或有其它不适，要及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染；避免接触传染病人，尽量不到传染病流行区域。

冬季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。希望我今天讲的能对大家有所帮助，祝老师们和同学们身体健康，校园生活愉快。我的演讲到此结束，谢谢大家。

冬季预防感冒心得体会篇七

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。在他们的眼中，你就是手无缚鸡之力的‘金主，只能任凭他们的侵略。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。

冬季预防感冒心得体会篇八

继往开来、与时俱进，以争创国家文明城市为载体，全民动员，人人参与，广泛深入地开展除四害活动，为提高居民的生存环境做出贡献。

一，加强领导，健全除“四害”领导小组，由行政主任任组长，卫生主任负责，其他居干一起抓，骨干组长、消杀员实行三级网络制度，积极做好除四害宣传工作，齐抓共管，达到居民自觉参与的目的。

二，改善外环境。清除“四害”孳生场所是除“四害”的根本措施，要坚持不懈地开展环境卫生综合整治，清除杂物、垃圾、废弃容器和水坑洼等孳生场所，断绝食源，封闭鼠洞和蟑螂缝穴，设置防蝇防鼠设施，减少“四害”活动空间，防止“四害”繁栖。

a□灭鼠4月上旬和10月中旬各全程投药一次，室内、外环境、绿化带等地统一投放，定期检查。

c□灭蚊蝇每年4月至10月每周至少二次对居民区天井、窨井、垃圾房、绿化带等重点部位实施大面积、全方位喷洒药剂，并针对室内、外不同环境及蚊蝇密度情况增加喷洒药物的次数和时间，以达到灭蚊蝇的目的。

四，继续抓好清扫员队伍建设。卫生房应按时开关，内外冲洗，全天候保洁，及时处理堆积物，花坛内无杂物，无死角，总目的是“四害”繁殖地，并要对消杀员进行业务培训和思想教育。

以上是社区除“四害”工作计划，在新的一年里应扎实地搞好除“四害”这项重要工作，依靠居民群众共建共管，常抓不懈，为创建国家卫生城市而努力奋斗。

冬季预防感冒心得体会篇九

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，有助于增强体质。也可以适当的补充维生素。培养生活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！