

2023年用眼卫生演讲稿(模板8篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

用眼卫生演讲稿篇一

各位老师、同学们：早上好！

春天雨水多，气温时高时低，是流行病的高发季节，又因大家在室内活动的时间多，流行病的传播途径大。所以春季预防流行病的发生与传播极为重要。那么我们应该怎么做呢？我们应该讲究卫生，预防疾病；加强体育锻炼，增强自身抵抗力。

首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙。俗话说早睡早起身体好，因此充足的睡眠也是必不可少的。其次是讲究饮食卫生，防止“病从口入”；在日常生活中不食不干净的食物，所谓“不干净的食物”，主要是指来源不明、长期存放或腐烂变质的食品，同时也不要贪图野味。第三，注重心理卫生，保持积极向上而又乐观豁达的心境。

同学们！维护环境卫生，需要靠我们每一个人的努力，因为疾病往往与脏、乱、潮湿、腐烂相关联，我们应该做到也必须做到不随地吐痰、不乱扔垃圾，保持教室、办公室、宿舍的洁净和通风，尽自己所能清扫公共场所，不留死角，防止病原微生物及蚊虫、老鼠的滋生、繁衍。

“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子” 小

朋友如果坚持每天锻炼，可以有利于生长发育，能使小朋友的骨骼长得又高又结实，并使肌肉组织得到充分的营养，体重增加快，但不会变成肥胖儿，特别能有利于小朋友的头脑发育，使小朋友更加聪明。

每天锻炼身体，还能增强体质，预防疾病。因为多进行户外运动，可以充分吸收水分、呼吸新鲜空气和沐浴大自然的阳光，能增加身体耐寒耐热的能力，并且增加身体对外界刺激的适应力和抵抗力。

经常性的锻炼身体还能使小朋友具有良好的情绪和心理素质。如果和爸爸妈妈一起锻炼的话，能增进感情。

体育锻炼更能使小朋友养成开朗、勇敢、坚毅、团结、遵守纪律、热爱集体的优良品质和一定的独立生活能力。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任，要有一个健康的体魄，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，那么无论是“sars”还是“禽流感”，抑或是其它的疾病都是可以预防的。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！今天我讲话的题目是“讲究口腔卫生、保护牙齿”。

“牙疼不是病，疼起来可真要命”。我们师生中或许有受到过牙疼的折磨吧。卫生部和国家教委联合签署，确定每年的9月20日为全国爱牙日，就是要不断地提醒人们在享受快乐生活的同时，别忘了“讲究口腔卫生、保护牙齿”，因为它可是直接关系到我们的身心健康和生活品质。

口腔健康是全身健康的重要组成部分。世界卫生组织给“口腔健康的标准”下的定义如下：牙齿清洁，无龋洞、无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。

牙齿是人类赖以生存的重要器官，它是构成咀嚼器官的主要部分，也与语言、容貌和健康有密切关系。保护牙齿除了每天早晚刷牙，饭后漱口等众所周知的方法外，还有一些行之有效的自我保健措施。下面我来介绍几个日常护理牙齿的小窍门：

3、选用磨毛保健牙刷和含氟化物的牙膏，儿童应使用儿童专用牙刷。

4、牙刷保养做到每人 1 把，刷后用清水多冲洗几次，甩干水分

5、1 个月换 1 次牙刷较好，一根牙刷使用最多不超过 3 个月

6、防止外伤。不要用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。

7、纠正不良习惯。有些同学有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿的错畸形，影响美观。纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。

“一口洁白、整齐的牙齿，能增添你独特的魅力，让你的生命质量大幅提升，让你的笑容更迷人。”但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

谢谢大家！

第5周国旗下讲话稿 讲卫生 我健康#e#

老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，我健康》。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，是学校对外形象的直接影响因素。学校是一个教育人的摇篮，是一方纯净的沃土，然而我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如：我们的校园及地面上有许多痰迹，墙壁上有脚印污迹，校园内废纸、食品包装纸随处可见。

我们，作为香江花城小学的一员，首先要做好校园卫生的打扫保洁工作，每天早晚打扫教室和保洁区，周一下午三节课后全校大扫除，每节课下课各班要派保洁员负责保洁工作。不要随地乱扔果皮纸屑，人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净、整洁。让全体师生拥有一个良好的工作、学习环境。其次，我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从身边小事做起，做当代文明学生。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1. 不吃零食，零食的外包装到处乱扔容易影响环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。零食吃多了，就影响到我们的食欲而吃不下饭，久而久之我们就会营养不良。

2. 保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，改掉这种坏习惯。

3. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，少在墙上留下脚印、污迹。
4. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。教室一定要注意开窗通风。
5. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。
6. 各班要做好晨检工作，按时上报因病缺课情况和意外伤害情况，坚持“零报告”。

同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任，要有一个健康的体魄，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，祝同学们身体健康，学习更上一层楼！谢谢大家！

老师们、同学们：

大家早上好。

当你背着书包踏进校园时，当你在球场上挥汗如雨拼搏了一节课后，坐在校园休息时；当你课后漫步在校园时，你可曾想到为了让我们能有一个良好的学习和生活环境，学校在校园环境方面花了多少心思？投入了多少财力？学校，作为一个求知的场所，首先必须环境美化，卫生清洁。因为一个干净的校园，会给求知的学生们营造出舒心的学习氛围，因为一个干净的校园，会起到净化心灵的作用。

可能大家会觉得我们的学校比不上有些硬件设施更好的学校，但我作为一名即将毕业的高三学生，我可以很自豪的说我们五中很好。说实话，高一刚刚来五中的时候，五中的环境真

的令我很失望，很小很破，原谅我找不到更好的形容词来形容当时的环境。但从高一到现在，这一路，我看着学校一点一点在改变。我们的寝室从原来破旧的小楼房到学校现任的行政楼和实验楼再到现在崭新舒适的新宿舍，居住的寝室寝室人数从五六人到十六十七人不等；校门从原来不起眼的小校门到现在宽敞的校门口，不仅如此，我们的路变宽敞了，绿化区变多了，教室变新了等等。这两年多的时间，我可以说不真是有说不清的辛酸，但就是这样，随着它一点一点的改变，也同样一点一点的改变了我的想法，它让我更想保护这来之不易的环境。但保持校园清洁卫生不应当仅仅走形式过过场，而应当成为我们的常态。绿色校园不只是环境绿化与垃圾处理的问题，其涵义应更广更深，指一种健康向上的生活态度和生活方式，创建绿色校园，不仅只是要有优美的硬件环境，更应该提高我们自身的修养和素质，这也是我们的责任和义务，我们要用绿色的实际行动去影响周围的人。我希望每一个跟我一样即将要毕业的高三学生，都能够在这最后的一年里为校园环境做出一份贡献，因为谁都不能比我们更了解这一路下来的变化，所以我们要更加珍惜。同样我也希望能把这份心情分享给我们的学弟学妹们，希望你们能够将这份珍惜永远传递下去。

学校是我们的家，我们是学校的主人，为了我们的校园、也为了我们自己的学习和生活环境。让我们少一些不经意，多一些责任感，多弯一下腰，多伸一次手，从我做起、从身边的小事做起，让我们行动起来，用爱心去关注环境的变化，用热情去传播绿色的理念，用行动肩负起绿色的重任。

在此，我代表高三(6)班向全校师生发出倡议：提高自身素养、共建绿色校园，今天我们就开始行动！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

各位老师、各位同学，早上好。

今天我讲话的题目是《从小事做起，做讲卫生的二中人》。这是一个简单而复杂的话题，是一个经常讲但仍需再讲的话题。大家知道，东莞市全国文明城市，石龙镇是全国卫生城镇，我们石龙二中是市绿色学校，但目前，学校的卫生状况令人担忧。老师们、同学们在每天的工作学习中都很有体会，我们校园的卫生有变差的趋势。目前，我们学校的卫生工作主要存在下列问题。

1、随地扔垃圾。

每天中午或下午放学后，同学们从饭堂或校外购买食品，吃完后，把食品包装袋、竹签、吃剩的饮料等食物，随手扔在操场上、草地上、花丛中，甚至放在各个楼梯的中间或两侧。还有同学把垃圾放在教室外的花池中。

2、从教学楼里高空抛物。

有个别同学从教室走廊里把垃圾往外扔，这些垃圾有纸巾等较轻的东西，还有饮料瓶、汽水罐等较重的东西。现在，下课时间，教师、职工和同学们几乎不敢走到教学楼一楼的两侧，担心头被砸破、衣服被弄脏等。还有同学从七楼把垃圾扔到阶梯会议室的顶上，那是一个很难清理的地方。

3、有教职工反映，个别教师把烟头、鸡蛋壳等放在办公室外的花池里。

4、不正确使用厕所。

正确使用厕所很重要，也很容易。但是有个别同学没有把体内排出的固体和液体排到指定的地方，更没有冲水就走了。我上301班的课，每节课上课后，都有同学会走去关厕所门，有时我亲自去关。因为那厕所确实是影响301班同学上课。但是这些臭味就是由附近几个班的同学不正确使用厕所产生的！每个靠近厕所的班都会有相同的感受。办公楼二楼的厕所是

供教师和外来客人使用的，一般是不允许学生进入的，但每到放学、课间操，同学们就把这个厕所霸占了。

5、有科任教师向我反映，个别班的垃圾没及时倾倒，炎热的夏天也要放一整天才倒掉。

对于目前的卫生状况，上周学校行政会议作了专门讨论，会后分别召开了相关人员的会议和级长会议，讨论如何搞好卫生工作，提出下面几点要求，希望全体师生遵守。

1、按“家”的标准和要求做好学校的卫生工作。二中是我们全体师生工作学习的地方，有些师生每天在校的时间比在家的时间还长，二中是我们另一个家。二中的卫生状况关系我们每位师生的身体健康，所以每位师生要按照家里卫生的标准和要求做好学校的卫生工作，在家怎么做，在学校也应该怎么做。

2、学校出台卫生管理新的规定

(1) 今天下午5:00-5:30全校大搞卫生，下学期每两周一次卫生大清洁，隔周星期五下午5:00-5:30进行。每次卫生大清洁应该有全班一半以上的同学参加，彻底清理教室和包干区的卫生死角，也让同学们通过参与这项活动，更好地珍惜卫生清洁成果。每次大清洁，各教师办公室要同时进行，教师要及时清理办公室的杂物，减少老鼠。

(2) 每月不定期进行卫生评比，评比结果作为文明班评比及期末总评的指标。

(3) 学生个人的垃圾放入垃圾桶中，更不要高空抛物，或放在楼梯等地。

(4) 学生搞完包干区和教室的垃圾应由学生自行倒到学校的垃圾池中，不能倒入公共垃圾桶中，否则会严重增加清洁工

人的负担，以至清洁工人无法完成本应完成的工作。

(5) 师生要及时制止和举报揭发不讲卫生、乱扔垃圾的行为。

为了我们有一个清洁的校园，为了我们有一个干净的“家”，全体师生行动起来吧，从小事做起，做一个讲卫生的二中人。

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的题目是：《身体力行，倡导卫生月》。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作，学习和生活。同时，校园环境卫生也是一个院校文明的的重要标志。是学校对外形象的直接影响因素。

我们，作为三中的一员，首先要做好校园卫生保持工作，不要随地乱仍果皮纸屑，人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净，整洁。让全体师生拥有一个良好的工作，学习环境。我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱仍主动管。”语言美，行为美，不损坏一花，一草，一木，不浪费一滴水，一度电，不能乱仍，乱吐，乱画。从我做起，从身边小事做起，做当代文明中学生。

我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习，生活，健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我向全体同学发出以下倡议：

1. 吃零食。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中

多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。

2. 不乱仍果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，少在墙上留下

脚印，在地上少吐一块口香糖，少仍一些果皮，就多了一方洁净的校园

3. 加强思想道德教育。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文

明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

四月是第十八个爱国卫生月，让我们踊跃行动起来，为校园增添一片绿色，为祖国的环境贡献一分力量！

多种一棵树，多一片绿荫

多种一棵草，多一片绿地

愿校园处处有花草，祖国处处是绿荫。

让我们行动起来，积极的投入这项活动中，人人动手，为创造一个现代化，美丽的学习和工作环境而努力，为创一个干净，清洁的校园一起努力！

谢谢大家！

用眼卫生演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！首先我要让大家来猜一个谜语：上边毛，下边毛，

中间一颗黑葡萄，是什么？真聪明，就是眼睛！今天，我国旗下讲话的主题是：保护视力，从我做起。

我要讲几种情况，你们想一想有没有发生在你们的身上：看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、电脑时紧盯着屏幕，并且时间超过一个小时；做眼保健操时，时不时睁开眼睛看一下周围。在昏暗的灯光下写字或者看书。上面四种情况，你符合了几条？如果你符合了两条或两条以上的话，那么你离近视就不远了！也许有的同学会错误地认为：只要我学习好就行了，视力不好佩戴眼镜就行了。还有些小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，就会给我们的学习和生活带来很多不便。比如在参加体育活动的时候，经常会有人打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合。戴上眼镜如果不注意用眼卫生，会使视力下降加快，形成高度近视。

为了咱们小朋友们长大后不后悔，陈老师要给你们提几个建议：

一、多做户外运动，经常向远处望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

二、养成良好的读书写字习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

三、做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离，控制好时间。

五、最后，我要提醒各位同学，认认真真做好眼保健操，注意用眼卫生。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛不是一朝一夕能做到的，注意用眼卫生，科学用眼贵在坚持。同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

谢谢大家！

用眼卫生演讲稿篇三

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家上午好！

经过一学期的学习，我们将迎来期末考试。期末考试不仅是对同学们前一阶段学业成果的一次盘点、检阅，更是对每一个人的综合素质的一次挑战，是对同学们的自信心、自觉性、意志力、诚信度的一次考验；也是同学们对老师辛勤工作予以回报的时刻。今天我讲话的主题是：认真复习准备，迎接期末考试。在这个关键时刻，大家是否该认真问一下自己：在这段时间内，我的学习效果如何？上课认真听讲了吗？课后科学地复习所学的知识了吗？给自己制定合理的奋斗目标了吗？把它们找出来并且用心想想，它们意味着什么。那么，你会明确：从现在开始，应该做的，是总结之前的学习，制订合理的计划，复习迎考！不过考试光有热情是不够的，还要注意方法。

第一、要珍惜时间。在这期末复习最紧张的时刻，需要提醒同学们一点的是：学习是以时间做保证的，同学们要在各任课老师的指导下，合理安排学习时间，进行复习。谁吝啬时间，时间就对谁慷慨；谁荒废时间，时间也就荒废谁。我们要抓住分分秒秒，少讲空话多做实事，提高学习的效率。那种怀有侥幸心理，听天由命的做法是万万要不得的。成功的取得来自于你每一天扎扎实实的学习，来自于你每一节课认认真真的投入，来自于你每一晚废寝忘食的拼搏。

第二、做好知识上的准备。孔子说：“温故而知新”，就是告诉我们要重视复习，一个成绩优秀的学生肯定是肯吃苦，肯钻研，认真复习并掌握科学的学习方法的人。所以希望每一位同学能够在老师的指导下，把所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习。在复习中狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位，宁可学少点，也要学好点。不但要听懂，更要会做，不但会做，更要做得规范。

第三、在心理上做好充分的准备。考试是紧张的，是对知识的检测，又是对意志的磨炼。许多人考不好是因为粗心大意，把会做的题随手做错了，我们要吸取教训。做到基础题不失分，争取战胜难题，并注意把握时间。如果我们前段时间努力了，就有理由相信我们的付出总有回报。每个同学都应该根据自己的实际情况，就这次考试给自己一个合理的心理定位，不要过高也不要过低。过高则会造成过分紧张，过低则会太放松自己，这都不利于考试的发挥。

同学们，加油吧！我们要记住：没有人不渴望成功，没有人能拒绝失败，然而第一只有一个，那就是永远力争上游的人，盯住你前面的那个人，成功便会向你走来。希望同学们做学习的主人，充分发挥复习中的主动性、创造性，提高复习效率。祝同学们期末考试取得好成绩。

期末复习国旗下讲话稿

同学们：

不久就要进行期末考试了，通过一个学期的学习相信同学们都很想检查一下自己的学习情况，同时也很希望自己能以比较优异的成绩向自己和家长汇报。那怎样才能达到我们自己预期的目标呢在这里我想向全体同学提几点建议。

1、要注意保持良好的心理状态。随着考试时间的接近，有的同学难免会产生一些紧张心理，过度的紧张会起到反作用。

那么你可以试着做深呼吸，也可以和好朋友做做游戏，让自己的心情得到放松。

2、掌握好复习的方法。一个学期过去了，虽然每个单元学习后老师都会帮助我们所学知识进行复习整理，但学过的知识还是比较零碎，甚至有些知识还会遗忘。所以我们有必要在期末复习期间把所学知识加以系统的整理和复习，合理分配时间。那怎样复习才有针对性呢我们可以把这个学期中每个单元测验卷都拿出来，认真检查一下，哪些知识是自己掌握得比较好的，哪些知识出错比较多的，错的地方到现在为止自己是否已弄明白，对自己掌握比较好的部分复习时可以少用些时间，对自己掌握得不好或出错较多的部分就要多花时间解决，但是要选择合适的复习方法。如学英语记单词很重要，但方法却很多。有的同学爱边念边记，有的同学爱默默无声地记，有的同学边看边记，有的同学爱多次反复记。不管是哪种记忆的方法，只要经过尝试，效果不错，就是适宜于自己的好方法。

3、要养成良好的学习习惯。学习习惯很重要。好习惯，一生受益；坏习惯，终生受害。坏的学习习惯比没有学到知识更可怕。在我们的学习中，有的同学边听老师讲课，边做小动作，学习不专心；也有的同学一遇到难题，就依赖家长、老师和其他同学。这些都是不好的学习习惯，对学习都会产生不良的影响。

4、以积极向上的心态迎接期末考试。

考试时，要保持情绪稳定，不要过于紧张。拿到试卷后，要认真审题，容易的题先做，难做的题后做。答题完毕后应认真检查，发现错误及时纠正。最后，希望同学们能调整好自己的心态，把前进中的阻力转化为动力，奋力向上，克服重重困难，争取在考试中取得好成绩。

国旗下的讲话

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

用眼卫生演讲稿篇四

老师们、同学们：

大家早上好!每年的九月是防近宣传月，因此我今天国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有卫生地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用电脑、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之

门外，那你将会抱憾终生。

下面，我向大家提几个建议：

1. 认真做好眼保健操，注意眼睛卫生。
2. 养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
4. 保证充足的睡眠。
5. 多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

用眼卫生演讲稿篇五

各位老师同学，大家早上好！

本周我国旗下演讲的主题是保护眼睛，从现在做起，对自己负责。

10.9是世界视觉日，眼睛使我们认识世界学习知识，相互交

流的重要窗口，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界是黑暗的世界，视力减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌种到眼睛上。本篇文章来自资料管理下载。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之眼外。其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

培养良好的饮食习惯也有助于眼睛健康，均衡饮食不挑食，本篇文章来自资料管理下载。经常摄取含有维生素a丰富的食物如，胡萝卜西红柿蛋黄这些都有保健作用。

在校内我们上课时应注意写字姿势背要直眼睛与书本保持一尺距离按时做眼保健操是疲劳的眼睛放松一下。

同学们爱护眼睛，是每一天都要做的事情，需要从生活中的小时做起为了你美丽明亮的眼睛.为了看到更光明的未来。

用眼卫生演讲稿篇六

老师、同学们：

早上好！我是五二中队的王镜梓，我是五二中队的李希远。今天我们演讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

一年之计在于春，春天处处鸟语花香，是我们学习的大好时机。而此时，也正是传染病的多发期。所以我们要“讲究卫生，预防疾病”。

(1) 养成良好的卫生习惯首先要勤洗手、勤洗澡、勤换衣，早晚刷牙，早睡早起。其次是讲究饮食卫生，多喝开水，不买三无食品，不吃腐烂变质的食物，防止“病从口入”。另外还要注意室内经常通风换气，尽量避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所。

(2) 加强体育锻炼，提高免疫能力春季是锻炼身体的大好时机，我们应积极参加体育锻炼，每天认真做好课间操，坚持阳光体育活动，每天锻炼一小时。多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。

(3) 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。但仍有随意乱扔废纸、粉笔头、乱丢食品包装袋等现象，希望所有的同学立刻改掉这些坏习惯，共同维护卫生整洁的校园环境，为我们的健康提供保障。

(4) 调整好自己的心态，养成良好有序的生活规律对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，对我们的学习、生活会带来一定影响。所以我们要形成良好有序的生活规律，加强营养、合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，增强身体免疫力，预防疾病的发生。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，让我们全体行动起来，讲究卫生，预防疾病。

最后，祝大家身体健康，生活愉快！

用眼卫生演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是：《讲究个人卫

生，养成良好生活习惯》！

同学们！我们每天都渴望健康快乐的生活，然而，在我们周边环境中，总有这样和那样的病菌威胁着我们的健康，温暖的春季已经来临，肠胃疾病也悄然而至，每天，班上都有小朋友在上课时突然呕吐。这些都是吃了不卫生的食物引起的，面对这些症状，我们小学生如何面对呢？首先，我们要了解发病的原因，以及控制办法。因此，我们必须做到：

- 1、务必注意食品卫生，要吃新鲜干净的食物，瓜果要洗干净再吃，不吃在冰箱内放置过久的食物，不吃苍蝇叮爬过的食物，不要用脏手抓东西吃，要喝开水不喝生水，少吃冷饮。
- 2、少吃垃圾食品，多吃水果蔬菜。
- 3、要注意休息，保持充足的睡眠，增强个人抵抗力，避免肌体免疫力下降。
- 4、注意个人卫生、饭前便后要洗手，勤剪指甲、勤换衣服。
- 5、注意h1n1流感，少吃猪肉或不吃猪肉。

同学们，让我们讲究卫生和注意饮食安全，用实际行动预防疾病发生。愿我们每一位同学、老师都有健康的身体，每天朝气蓬勃，在美丽的校园中学习、教书，生活，让我们的健康，快乐度过夏天，让我们的身体，健康的成长！

用眼卫生演讲稿篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天的国旗下讲话主要讲一下有关健康卫生防流感的相关事

项。春暖花开，万物复苏，各种致病菌生长、繁殖加快，加上气候变化无常，早晚温差较大，导致人的抵抗力下降，一些传染病也就悄悄地开始传播。春季最常见的传染病以呼吸道传染病为主，主要有：流行性感冒，水痘，流行性腮腺炎，猩红热，流行性脑膜炎等。

流行性感冒简称流感，是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传染迅速、发病急。常有高热、头痛、全身酸痛、疲乏无力等明显的中毒症状和呼吸道炎症的表现。流行性感冒主要通过病人咳嗽、喷嚏等飞沫直接传播，发病三天内传染性最强。流行性感冒潜伏期短，约1-2天。症状轻的，仅觉全身不适，持续1-2天。症状重的，畏寒高热、体温可达39-40摄氏度、四肢腰背酸痛、头痛，全身中毒症状严重。

给大家介绍下流行性感冒防治的综合原则

一是做好个人卫生，提高抗病能力。尤其是勤洗手，坚持锻炼，增强体质。

二是搞好环境卫生，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、寝室、办公室。白天在室内停留1-2小时后要外出呼吸新鲜空气。

三是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。

这里，特别提醒班主任老师们，每天麻烦请做好晨检监测，一旦发现传染源，立即隔离送医院就诊并向学校报告。特别提醒同学们，一旦发现身体不适，及时报告老师，到医院诊治，不要延误病情。

老师们，同学们：让我们积极行动起来，讲究卫生，预防春季传染病。让我们大家健康、快乐地学习、生活！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！