

最新预防传染疾病国旗下讲话(优质8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

预防传染疾病国旗下讲话篇一

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

同学们你们喜欢体育锻炼吗？也许你会告诉我很喜欢它，但也许你会告诉我很讨厌它。著名的医生都曾说过：当你在过度疲劳时适当的做一些小活动就可以让你精力充沛在疲劳后的学习生活中都非常专注。

当然体育锻炼对人体健康的发展有着积极的影响。“生命在于运动”，体育锻炼不仅能保持充分的学习精力，还可以调节人的情感，消除不良情绪，使人体保持一个健康的体魄。毛泽东青年时代在长沙读第一师范时，不仅博览群书，而且十分注重体育锻炼。他说：“体育不是一般的兴趣爱好，是为了锻炼我们顽强的革命意志，无所畏惧勇往直前”。而在他所锻炼的项目中，尤以冷水浴最为艰苦。

我们仅为一个普通的人，可能不会有像毛主席这样惊人的体魄和坚强的意志。但我们可以从最简单的散步、跑步、打羽毛球、骑车、打乒乓球等项目入手。学习动作也可以由易到难、从简单到复杂，逐步提高。

要练就一项技巧，必须经过勤学苦练。三天打鱼，两天晒网，就达不到好的锻炼效果。在体育锻炼的同时不仅培养了同学们坚强的意志，还促进同学们形成自觉、坚韧的意志品质，

为提高文化成绩打下了坚实的思想基础。

健康是一笔巨大的财富，是人生的本钱，是学习和工作的基础，曾有人对此作了个形象的比喻：健康的身体是“1”，名利、事业、金钱等统统都是“0”，有了“1”，后面的0才有意义；失去了“1”，再多的0还是“0”。所以让我们和健康长伴；让我们养成勤于锻炼的习惯；让我们从身边的一滴做起；让我们去寻找自己的健康，高歌这健康的美丽。

预防传染疾病国旗下讲话篇二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

常见的传染性疾病包括，流行性感冒，流行性脑脊髓膜炎，麻疹，水痘，腮腺炎，风疹，猩红热等。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。下面是小编为大家带来的预防疾病小学生国旗下讲话，希望大家喜欢！

预防疾病小学生国旗下讲话1

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是___班的___，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！

大家好！今天我讲话的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

杨柳阴阴细雨晴，残花落尽见流莺，时值四月，正是一年春好处。春天，是寻访自然踏青远足的季节，亦是各种呼吸道传染病的高发季节。

如今，曾令人闻风丧胆的禽流感病毒降临宣城，谈“禽”色变的恐慌，再次冲击着这座古老的城市，这诚然是对宣城人民意志与身体的考验。据调查，在往年的禽流感传染病例中，死亡率高达63%，所以，抵御禽流感的办法就是做好预防措施。

在日常生活中，我们应注意以下几点：

(1)每天开窗通风，保持室内空气新鲜。

(2)合理安排好休息，不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降。

(3)不到人口密集，人员混杂，空气污染的场所休息。

(4)积极参加体育锻炼，增强自我身体的抵抗力。

春季传染病虽然种类繁多，但只要重视预防工作，就可以有效阻断传染病的流行与传播。

李大钊先生曾说：“青年者，人生，人生之春，人生之华也。”我们作为新时代的主宰，须以最积极健康向上的姿态去面对生活，更应注重生活中的细微之处，做到防微杜渐，未雨绸缪。

讲究卫生，预防疾病，从我做起。

我的讲话完了，谢谢大家。

同学们：上午好！

春天是很美好的，但随着气温的回升，一些病毒性传染病也随之而来，尤其是3月份正值冬春交替之际，天气多变，时寒时暖，是麻疹、水痘、流感等呼吸道传染病的高发期。

春季是疾病特别是传染性疾病的多发季节，常见的传染性疾病包括：流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。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。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

一、几种常见传染病症状

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。

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。

水痘：全身症状轻微，皮肤黏膜分批出现迅速发展的斑疹、丘疹、疱疹与痂皮。

流脑：主要表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜瘀斑、烦躁不安，可出现颈项强直、神志障碍及抽搐等。

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。

二、防治常识

春季天气变化大，忽冷忽热，若不注意，易引起疾病，其表现为发热、咳嗽、流涕、打喷嚏，部分患儿可有腹痛、腹泻、呕吐等症状，在春季如何预防。应注意以下几个问题：

1. 春季天气变化大，要及时增减衣服，有些孩子衣服穿得太多，活动时出汗，活动后未能及时擦干，容易受凉感冒。
2. 初春天气仍较寒冷，许多班级不喜欢开窗户，使室内空气流通不好，因此要经常开门窗通风。
3. 春季呼吸道传染病发病率高，由于孩子抵抗力差，容易被传染而发病。因此，班级学生有感冒或患呼吸道传染病者，应及时治疗，劝离回家，治好后再返校上课，以免传染他人。
4. 教育学生生活作息要有规律。过度疲劳和兴奋都容易生病，平时应保持正常的生活规律。早睡早起，做适量的运动，增

强免疫力，来抵御病菌的入侵。

5. 多摄取蛋白质和维生素，有助于增加机体免疫力。教育孩子要注意纠正偏食、挑食的习惯，均衡饮食，多吃些鱼、牛奶、蛋、豆腐、蔬菜、水果等食物。

如果我们注意了这些方面，就能减少感冒的发生。

敬爱的老师、同学们：

大家好，今天的国旗下讲话的主题是《积极锻炼身体，预防春季传染病发生》。

先让我们看看同学们身边的一些不良的生活习惯：

操场上同学们尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子就玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时把汗擦干，结果引起感冒。

教室里同学们在认真地学习，专心的读书，教室里窗户紧闭，空气不流通，因为没有及时开窗户通通空气，结果带有细菌的飞沫在空中漂浮传播，引起了流行性感冒。

学校周围，同学们围着小摊，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食品，病从口入，引起拉肚子，发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的卫生习惯，或者没有科学地进行体育活动，就很容易发生各种传染病。春季最易发生的传染病有两类，一类是呼吸道传染病，另一类是消化道传染病。

那么我们应该如何有效地预防春季传染病的发生呢？

一、认真上好每一节体育课，做好每一次课间操和眼保健操。在学校和家里都要积极参加体育锻炼，不过运动不能过度，

要注意动静结合。

二、注意个人卫生和防护，要保持学习生活场所的卫生，不要堆放垃圾，要保持教室里空气的流通，不要到小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，养成良好习惯，科学参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

今天的国旗下讲话就到这里，谢谢大家。

春季是疾病特别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、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。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。学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解

国旗下预防春季传染病演讲稿。

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水国旗下预防春季传染病演讲稿，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；

4. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其宿舍、电脑室、教室等；
5. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
6. 不食、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。
7. 注意个人卫生，不随便吐痰国旗下演讲稿励志幽默，打喷嚏；
8. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染；
9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区；
10. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春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。

；

预防传染疾病国旗下讲话篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

春季是疾病特别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
冒、流行性脑脊
髓膜炎、麻疹、
水痘、腮腺炎、
风疹、猩红热等。
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。

一、学校这种人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是比较容易传播，会对广大师生的工作学习带来较大的影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

1、流感(流行性感冒)

流行性感冒简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其发病率占传染病之首位。潜伏期1-3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3-4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。传染源主要是病人和隐性感染者，传染期为1周。传播途径以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群对流感普遍易感。

2、流脑(流行性脑脊髓膜炎)

流行性脑脊髓膜炎简称流脑，它是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病，传染性较强。流脑发病初期类似感冒，流鼻涕、咳嗽、头痛、发热等。病菌进入脑脊液后，头痛加剧，嗜睡、颈部强直、有喷射样呕吐和昏迷休克等危重症状。传染源主要病人或带菌者，传播途径以空气飞沫直接传播为主，潜伏期一般为2-3天，最长的为一周。人群普遍易感，好发于小年龄段儿童。

3、麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病，潜伏期8-12日，一般10天左右可治愈。典型的临床症状可概括为“三、三、三”，即前驱期3天：出疹前3天出现38度左右的中等度发热，伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光，口腔颊粘膜出现灰白色小点(这是特点)；出疹期3天：病程第4-5天体温升高达40度左右，

红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢;恢复期3天:出疹3-4天后,体温逐渐恢复正常,皮疹开始消退,皮肤留有糖麸状脱屑及棕色色素沉着。麻疹是通过呼吸道飞沫途径传播,病人是唯一的传染源。患病后可获得持久免疫力,第二次发病者极少见。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性,尤其是6个月~5岁幼儿发病率最高(占90%)。

4、水痘

水痘是传染性很强的疾病,由水痘—带状疱疹病毒引起的。水痘的典型临床表现是中低等发热,很快成批出现红色斑丘疹,迅速发展为清亮的卵园形的小水疱,24小时后水疱变浑浊,易破溃,然后从中心干缩,迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在,呈向心性分布,即先躯干,继头面、四肢,而手足较少,且瘙痒感重。接受正规治疗后,如果没有并发感染,一般7-10天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传染和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等的接触传染。人群普遍易感,儿童多见。由于本病传染性强,患者必须早期隔离,直到全部皮疹干燥结痂为止。

5、流行性腮腺炎

俗称“乍腮”,由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染的传染病,一般2周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛,腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延,可并发脑膜脑炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者,病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年,预后良好,病后有持久的免疫力。

6、风疹

风疹是一种由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病,春季是风疹的高发季节。开始一般仅有低热及很轻的感冒症状。多在

发病后1到2天出现皮疹，疹的形状及分布与麻疹相似，出疹迅速由面部开始发展到全身只需要1天的时间，发热即出疹，热退疹也退，这些是风疹的特点。枕后、耳后、颈部淋巴结肿大，也是本病常见的体征。风疹患者、带有风疹病毒却没发病的人和先天性风疹患者是此病的传染源。儿童及成人都可能得此病，发病前5天至7天和发病后3天至5天都有传染性，起病当天和前一天传染性最强。感染后基本上能获得永久保护。空气飞沫传播是风疹的主要传播途径，日常的密切接触也可传染。风疹不需要特殊治疗，诊断明确后，在家观察，做好皮肤、口腔的清洁护理，给以易消化富有营养的'流食或半流食，注意安静休息。

7、猩红热

猩红热为主要由a组链球菌引起的急性呼吸道传染病。早期咽部充血、扁桃体红肿，表现为发热、咽痛、头痛、恶心、呕吐等症状。一般发热24小时内出现皮疹，开始于耳后，颈部，上胸部，一日内蔓延至全身。皮疹呈鲜红色，针头大小，有些象“鸡皮疙瘩”，若用手指按压时，可使红晕暂时消退，受压处皮肤苍白，经十余秒钟后，皮肤又恢复呈猩红色，面部充血潮红，但无皮疹，口唇周围及鼻尖则显得苍白，舌乳头红肿。猩红热的传染源为病人和带菌者，主要通过呼吸道飞沫传播，偶可经接触传播。人群普遍易感，儿童少年多发。该病有特效的治疗药物，治疗效果好，故治愈率高，危害已明显下降，但早诊断、正确治疗是关键。

二、预防措施

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注意以下几点，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，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽

蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等;积极参加体育锻炼,多到郊外、户外呼吸新鲜空气,每天散步、慢跑、做操、打拳等,使身体气血畅通,筋骨舒展,增强体质。

2、不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去,如:农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。

3、勤洗手,并用流动水彻底清洗干净,包括不用污浊的毛巾擦手。

4、每天开窗通风,保持室内空气新鲜,尤其宿舍、电脑室、教室等。

5、合理安排好作息,做到生活有规律;注意不要过度疲劳,防止感冒,以免抗病力下降。

6、不食、不加工不清洁的食物,拒绝生吃各种海产品和肉食,及吃带皮水果,不喝生水。不随便倒垃圾,不随便堆放垃圾,垃圾要分类并统一销毁。

7、注意个人卫生,不随便吐痰,打喷嚏。

8、发热或有其它不适及时就医;到医院就诊最好戴口罩,回宿舍后洗手,避免交叉感染。

9、避免接触传染病人,尽量不到传染病流行疫区。

10、传染病人用过的物品及房间适当消毒,如日光下晾晒衣被,房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

春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。

预防传染病国旗下讲话篇四

大家好！

生活是美好的，美好的生活是我们生活的写照。为了我们每一个人生命都是唯一且珍贵的，它珍贵在只有一次，珍贵在任何事情发生之后不可逆转，所以我们只有珍惜每分每秒，珍惜生命中每一个值得被珍惜的瞬间，或许这样，我们才能让我们的生命有了更好的色彩，我们也才能给我们的生命之歌谱写更好的一段。

同学们，你们可知道在这个世界上每一天都会有新生命的诞生，也会有因为意外而死亡的人。生命在反复的更迭，而我们也更应该对生命感到敬重，因为生命给了我们看世界的眼睛，也给了我们一段非常美好的经历，或许这些统统只有生命才能够诠释。而对于我们小学生而言，我们应该更加严肃的看待这个问题，我们也应该在平时的生活中多关注安全，尽量不要去做危险的事情，让我们的生命受到威胁。只有这样，我们才能保证我们的生命可以继续下去，像一朵含苞欲放的花儿一样，就这样在太阳之下绽放。

在这里想和大家讲一个小故事，是我姐姐的一个真人真事。我姐姐读初中的时候每周五都会和她的. 同学们一起走路回家，那条路比较远，池塘水库也比较多，有时候他们也会逗留一会，去水库边看一看风景。有一次，她依旧和同学们一起去了水库边，那个水库边的水不算深，但是有一条路边的水是非常深的，看不见底。他们想着从那里穿过去，到那边的草地上，只有那条路快一些，于是他们便从那条路走了，但那条路实在是陡峭，石子很多也非常容易滑，走到最中间的时候，也是路边水库水最深的地方，我姐姐突然脚一滑，然后身子倾倒，往下面滑了过去，看着就快要掉进水库里时，她抓住了一颗干草，最后同学们立马找大人来把她救了上来。

这件事情我每次想起来都很可怕，因为我也见过深水处，那

种恐惧是见底的。我姐姐跟我说这件事情的时候语气都会抖动起来，有些时候生命珍贵在我们还有生命，而如果我们连生命都没有了，这世间一切的美好又该如何谱写呢？所以同学们，不要去冒险做一些我们无法保障自己安全的事情，对于我们个人、家庭来说，我们的生命才是最重要的！请大家好好的保护自己，好好的珍爱自己的生命，只有这样，我们才是在爱自己，也是在爱他人。

预防传染病国旗下讲话篇五

尊敬的领导、亲爱的老师和同学们：

大家早上好！我今天演讲的主题是《秋冬季节常见流行性疾病的预防和控制》

进入秋冬季节，气候干燥，日夜温差大，人体抵御病菌的能力也有所降低，此时正是流行性感冒、腮腺炎、红眼病等疾病的高发期。这些疾病可通过呼吸道或接触患者分泌物等途径传播。学校是人口密集的场所，一旦发生传染性疾病将会给教学秩序带来不可估量的影响，因此我们非常有必要了解如何有效地减少疾病的发生和传播。下面我就给大家介绍几点怎样预防秋冬季节流行性疾病：

一、在日常生活中我们应该保证充足睡眠，劳逸结合，一日三餐做到定时定量，不暴饮暴食，不偏食，不挑食。

二、每天坚持做适量运动，以增强体质和保持身体气血畅通。

三、坚持自带饮水杯，养成每天饮水八大杯的好习惯，因为多饮水有利于排泄我们机体代谢所产生的废物。

四、保持室内空气流通，教室、寝室一定要保持通风状态，空气不流通的地方容易滋生病菌，打开窗门20—30分钟，室内空气就能够完全对流。同学们下课后请尽量多到户外呼吸

新鲜空气。

五、注意个人卫生，勤洗手，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品，避免疾病的交叉感染。

六、当感觉自己身体出现不适时，请及时到医务室就诊，以免延误病情和导致疾病的传播。

七、周末尽量不去人口密集的场所；尽量避免接触传染病病人。

秋冬季节季流行病种虽然繁多，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，就可以有效地控制疾病的流行与传播。

另外学校医务室在本周星期三会举办传染病预防知识讲座，请同学们积极参与。

最后祝所有老师和同学们健康快乐。谢谢！

预防传染疾病国旗下讲话篇六

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。目前，甲型h1n1流感正在全球蔓延，这是由甲型h1n1流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。世界卫生组织专家说，甲型h1n1流感的症状与其他流感症状类似，如高热、咳嗽、乏力、厌食等。其传染途径与季节性流感类似，通常是通过感染者咳嗽和打喷嚏等进行传播。通常情况下，人类很少感染甲型h1n1流感病毒，但夏季早晚温差较大，正是传染病的多发季节。而你们儿童是多种传

染病的易感人群，你们在学校生活相对集中，因此，应该时时敲响警钟。

不过同学们也不必害怕，传染病虽然可怕，但也可以预防，可以治疗。为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离传染病，我提出如下倡议：

(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；洗手后，用清洁的毛巾或纸巾擦干。一年级的同学们更应该改正咬手指和吮吸手指的坏习惯，要牢记病从口入这句话”！

(二)养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，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。每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课、唱游课，但回教室后切不可贪凉，一个劲儿的`猛吹电扇。

(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。

(四)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。这里特别提醒同学们不要去商场、集市等人口密集的场所。

(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，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。还记得我们的“五勤好习惯”吗？请同学们跟我一起说：

勤洗澡、勤换衣，勤洗手、勤刷牙，勤剪指甲讲卫生，养成五勤好习惯，牢记心头认真做！

最后祝大家身体健康，学习更上一层楼！

预防传染病国旗下讲话篇七

各位老师、同学们：

大家好！今天我在国旗下讲话的题目是《讲卫生，防疾病》。

校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的身体健康有着密不可分的关系。因此，每天我们应积极主动的做好室内外清洁，不放过任何一个卫生死角；及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入指定的地点。这样才能阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、果皮，不随地吐痰。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。另外，还要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后，外出归来，一定要按规定程序

洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，要保持教室以及寝室内空气流通。在传染病流行的季节少去公共场所。春天人体各个器官、组织、细胞的新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，到户外呼吸新鲜空气。生活有规律，劳逸结合。春季气候多变，乍暖还寒。必须根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。合理安排好饮食，少吃太辣，太油腻的食物，减少呼吸道的刺激，要多饮水，摄入足够的维生素，多吃富含优质蛋白质、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、新鲜蔬菜、水果等。另外出现急性发热、头痛、咽喉痛等症状，请及时到学校医务室或者医院就诊检查治疗，避免疾病的传播。

最后，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，疾病自然会远离我们的。

我的讲话完了，谢谢大家。

预防传染疾病国旗下讲话篇八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《预防冬季疾病，健康面对生活》。

当寒冷的风凛冽地刮过脸庞，当同学们穿起一件件厚衣裳，我们不禁感叹，冬天，来了。但是，在面对无情的北风时，我们同样也要注意：预防疾病，也是非常重要的。

首先，天气变冷后，最先经受考验的要数我们的呼吸系统。有些人每年都要经历几次慢性支气管炎、支气管哮喘。比较常见的冬季传染包括：流感、风疹、麻疹，再到比较少见但更致命的流行性脊膜炎、腮腺炎、出血热等，都与干冷空气对呼吸道的刺激有关。气候的变化是对肌体免疫力的第一次

考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，那么疾病很可能会频频光顾。我们的对策是：不要因为怕冷就一下子穿上很厚的衣服，更不要整天缩在空调房里享受空调制造的温暖。最好的方法就是让自己动起来，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。当然，进入流感高发的季节，注射流感疫苗也是对健康必要的保护。

另外，我们还要注意预防青光眼。青光眼是一种致盲眼病，多在冬季最冷的月份发作。其症状是眼痛、眼胀、视力减退，并伴有头痛、恶心等症状。平时一定要保持稳定的情绪，避免精神紧张的过度兴奋；注意起居规律，不在黑暗处久留，防止瞳孔扩大，引起眼压增高；在晴朗的天气下适度参加户外活动，因为这样可增加眼底血管氧气的供应，减少血液中二氧化碳的聚积，避免眼压升高；在气候寒冷的恶劣天气里昼减少外出，以减少对眼部的影响。

当然，最关键的一点，良好的生活习惯是强健身体的基础。在冬天里，我们更要加强锻炼，注意保暖，预防感冒，早上上学晚上放学注意安全，养成良好的健康的生活习惯，千万别忘记吃早餐。补充足够的营养，更有利于增强抵抗力。

寒风阵阵，吹不冷我们的心。在寒冷的冬季，让我们勇敢地
和疾病作斗争吧。我们的口号是：抵抗力，好身体！

我的演讲完了，谢谢大家。