

2023年休克的讲座 预防疾病经典演讲稿(大全5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

休克的讲座篇一

早上好！

今天我演讲的内容是秋季常见传染病的预防。

大家都知道，秋季由于气候变化无常，忽冷忽热，是一个疾病多发的季节，对小学生来说，秋季容易患传染性疾病。如：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等。但是，同学们也不要过于担心，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、在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跑步、打球等，只有身体强壮了，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、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、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，因为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，接种以后，可以起到有效的预防作用。

大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

我的演讲结束了，谢谢大家。

休克的讲座篇二

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。

休克的讲座篇三

大家早上好！

今天我们国旗下讲话的题目是《冬季预防疾病小知识》。

队员们，我想问问大家：害怕打针吃药吗？害怕的话，那我们就要保护好我们的身体，努力做到不生病。现在天气已进入冬季，随着气温的降低，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，抵抗病毒的能力下降，导致了冬天呼吸道传染病的多发。

首先要讲究卫生，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；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，不随意吐痰；下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，及时打扫教室和校园卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。就会生病，特别是教室有暖气，下课后，室外气温低，温差很大，因此要穿好衣服，注意保暖。

保证充足睡眠，增强我们的免疫力。做到不挑食，多吃新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和不卫生的食品，以防病从口入。加强锻炼，增强体质。我们应当积极认真参加学校安排的课间操、体育课，真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的人。

队员们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，快乐、舒心的学习、生活，一起努力。衷心祝福大家健健康康、快快乐乐度过这个冬季，谢谢大家！

休克的讲座篇四

老师们、同学们：大家好！今天，我演讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

现在秋天的天气早晚温差较大，导致人的抵抗力下降，各种致病菌生长、繁殖加快，一些传染病也就悄悄地开始传播。而我们儿童是多种传染病的易感人群，学校是人群聚集场所，因此，应该时刻敲响警钟。

(一)讲究个人卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。(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。大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课。(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)尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。(五)注意环境卫生，创造整洁的校园环境。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。

(六)教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。教室的门窗要常开。

让我们积极行动起来，讲究卫生，预防疾病。让我们大家健康、快乐地学习、生活！

预防疾病发言稿 敬爱的老师、亲爱的同学们：

1、注意气候的变化，及时增减衣物。

2、保持室内空气清新。虽然天气比较冷，但在每天上课前、课间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。3、养成良好的

生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。

4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，提高抵抗力。

5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，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。

6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝老师们、同学们健健康康度过每一天！

预防食物中毒演讲稿

敬爱的老师, 亲爱的同学们: 大家早上好!

今天我演讲的主题是《注意食品卫生，预防病从口入》。保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每个人来说，只有一次。”而我们少年儿童的生命更像一朵含苞欲放的花儿，娇嫩纤弱，应该珍爱。然而，在我们身边，随时都可能因为某些举动而发生危及我们生命的事，所以，我们从小就应该提高安全意识。

食物是我们人类生活中必不可少的，但食物的质量问题和人在饮食时的不注意也会导致一些疾病甚至食物中毒，而我们小学生由于幼稚无知可能是最大的受害者。

在学校，有些同学经常会从路边的小摊随意买一些零食。一放学，校门口的小吃摊前人山人海，那些烧烤摊更是被同学们围得水泄不通。同学们啊，当你们大快朵颐时，却不知这些

食品有些是“三无”产品：过期食品、含有色素和防腐剂的食品，甚至是地下工厂生产的食品。一些同学因买了这一类食品，吃过后轻则腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。另外，有的同学刚玩过，手弄得脏兮兮的，便吃东西；有的同学吃东西的时候不注意节制，暴饮暴食。这样都可能会危害我们的健康。

目前,我国许多地方都发生了手足口病,给儿童的学习、生活造成了极大的影响,有的甚至危及生命。

预防食物中毒,防范手足口病的发生,首先要讲究个人卫生,做到勤洗头、勤理发、勤剪指甲、勤洗澡、勤换衣裤。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生,养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”,不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量,选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。还有,尽量少去或不去拥挤的公共场所,减少感染手足口病的机会。同学们,我们要牢固树立“安全第一,预防为主”的思想,因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意,如果忽略了这项,其后果不堪设想。

休克的讲座篇五

老师们、同学们：大家好！今天，我演讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

现在秋天的天气早晚温差较大，导致人的抵抗力下降，各种致病菌生长、繁殖加快，一些传染病也就悄悄地开始传播。而我们儿童是多种传染病的易感人群，学校是人群聚集场所，因此，应该时刻敲响警钟。

(一)讲究个人卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。(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。大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课。(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)尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。(五)注意环境卫生，创造整洁的校园环境。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。

(六)教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。教室的门窗要常开。

让我们积极行动起来，讲究卫生，预防疾病。让我们大家健康、快乐地学习、生活！

预防疾病发言稿

敬爱的老师、亲爱的同学们：

- 1、注意气候的变化，及时增减衣物。
- 2、保持室内空气清新。虽然天气比较冷，但在每天上课前、课间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。
- 3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。
- 4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，提高抵抗力。
- 5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，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。

6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝老师们、同学们健健康康度过每一天！

预防食物中毒演讲稿

敬爱的老师,亲爱的同学们:大家早上好!今天我演讲的主题是《注意食品卫生,预防病从口入》。保尔·柯察金曾经说过:“人最宝贵的是生命,生命对于每个人来说,只有一次。”而我们少年儿童的生命更像一朵含苞欲放的花儿,娇嫩纤弱,应该珍爱。然而,在我们身边,随时都可能因为某些举动而发生危及我们生命的事,所以,我们从小就应该提高安全意识。

食物是我们人类生活中必不可少的,但食物的质量问题和人在饮食时的不注意也会导致一些疾病甚至食物中毒,而我们小学生由于幼稚无知可能是最大的受害者。

在学校,有些同学经常会从路边的小摊随意买一些零食。一放学,校门口的小吃摊前人来人往,那些烧烤摊更是被同学们围得水泄不通。同学们啊,当你们大快朵颐时,却不知这些食品有些是“三无”产品:过期食品、含有色素和防腐剂的食品,甚至是地下工厂生产的食品。一些同学因买了这一类食品,吃过后轻则腹痛,重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。另外,有的同学刚玩过,手弄得脏兮兮的,便吃东西;有的同学吃东西的时候不注意节制,暴饮暴食。这样都可能会危害我们的健康。

目前,我国许多地方都发生了手足口病,给儿童的学习、生活造成了极大的影响,有的甚至危及生命。

预防食物中毒，防范手足口病的发生，首先要讲究个人卫生，做到勤洗头、勤理发、勤剪指甲、勤洗澡、勤换衣裤。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。还有，尽量少去或不去拥挤的公共场所，减少感染手足口病的机会。同学们，我们要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意，如果忽略了这项，其后果不堪设想。