

最新卫生的演讲稿五分钟(实用8篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

卫生的演讲稿五分钟篇一

老师们、同学们：

早上好！

今天我要讲的题目是“讲究卫生，从我做起”。

先让我为大家讲述两个事例：

第一个事例是：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“不乱扔垃圾”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不讲卫生的行为的大数是中国大陆的游客。为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：不讲卫生的行为也是国耻。

第二个事例是：据中央电视台报道，国庆节后的天安门广场，随处可见的口香糖残迹，显得格外刺眼，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上竟有9块口香糖污渍，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的反差。以上两个事例表明，我们国家在讲卫生、讲文明上与别的国家还有一定距离，因此我们每个学生都应该养成讲卫生、讲文明的习惯。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不讲卫生的行为。例如，我们的过道、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑和零食包装袋，有的同学认为，反正有值

日的同学打扫，扔了又何妨；再例如洗手间里，同学们把吃过饭擦嘴的餐巾纸丢在洗手池里，个人讲卫生了，但不讲公共卫生；还有男同学如厕不跨上一步，使得厕所里臭气熏天。这样的例子还有很多，我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明的卫生习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。（）在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的卫生习惯，学习环境就是良好的、有序的。

无数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的风貌，什么样的思想品质，什么样的道德水准，去接过人类文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，便收获一个习惯；播下一个习惯，便收获一个品格；讲卫生已被人们放在心里的一个重要位置，千万不要把卫生习惯看作小事。让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的卫生习惯，做文明学生，管住我们的口，不在校园里吃零食；管住我们的手，不乱扔垃圾。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造成一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。

谢谢大家。

卫生的演讲稿五分钟篇二

老师们，同学们：

大家好！

我这次竞选的职位是班里最累，最辛苦的卫生委员。因为我对自己有信心。

卫生委员在班里被称为“老黄牛”。

每天早到教室晚回家。我之所以竞选卫生委员这个职位，是因为我在家里经常帮助爷爷奶奶干一些家务活。爷爷奶奶每天都很累，要做饭，洗衣服，接送妹妹等等很多事情。我力所能及的我都会做。比如帮爷爷倒一下垃圾桶，帮奶奶刷刷锅，扫地，拖地，只要是我干都会打扫的一尘不染。

如果我竞选上了卫生委员，我会带领扫地的组员们，一起把教室打扫地干干净净。

如果我竞选失败，也不会气馁，因为可以证明我对这个职位还有一些差距，我会继续努力，在下一次竞选中成功。

最后，我想说的是，我会争取到这个职位，请大家把自己手里珍贵的一票投给我，我会努力做好班级里的这只“老黄牛。”

我的演讲完毕，谢谢大家。

卫生的演讲稿五分钟篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！今天，我为大家演讲的题目是《校园是我家，卫生靠大家》。

清晨，当我们轻轻推开教室的窗户，阵阵香气扑面而来。这是春风送来的花草芬芳，这是春风送来的泥土清香。吮吸着这春的甘露，我们精神振奋，快乐无比，充满了对校园的喜爱之情。但如果这时，一个食品袋从天而降，落在整洁的道路上，我们的心情又会怎样？我们学校xx多名学生，一人扔一张纸，校园中美丽的草坪就会被纸屑压得喘不过气来。你也许会说，不就是一点垃圾而已吗？有那么严重吗？我说：

有！有许多同学会把吃完的食品袋扔进下水道的排水缝里，眼不见心不烦。但日积月累，碎屑就会像一堵墙一样把排水口堵的密不透风。那后果将不堪设想。

老师曾说过这样一句话：校园是我家，卫生靠大家。校园既是我们学习知识的地方，又是我们的另一个家，是一个充满书香气味的天地。我们要像爱护自己的家一样，爱护美丽的校园，净化美丽的校园。很简单的动作，弯弯腰，把看到的纸屑捡起来，3秒钟都不到；挥挥手，把墙壁上的污迹擦干净，只要5秒钟；动动脚，绕开草坪多走点路，10秒钟就够了……。

到那时，走进校园，你会被迷人的风景所吸引。现代化的教学楼前郁郁葱葱的树木，干净整洁的地面……漫步在校园里这一派绿景之下，你一定会感到精神舒畅，心旷神怡。

同学们，一同加入“弯弯腰”活动中吧，随手捡起每一片纸屑，擦净每一扇窗户，用我们的双手，用我们的行动，共同创建宁安四小绿色校园。

春天已悄悄地来到了校园，同学们，行动起来吧！从我做起，从现在做起，用我们的双手，为校园披上绿装，让校园的花儿更红，草儿更绿，树儿更茂密。时刻牢记：校园是我家，卫生靠大家！

谢谢大家！

卫生的演讲稿五分钟篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《预防流感，从我做起》。

最近天气转暖，很多同学穿上了单衣，但是，每年的3、4月，

气候变化比较大，早晚温差大，同时春天天气转暖，万物复苏，病毒、细菌等病原微生物也活跃起来，因此春季是流行性感冒容易发生的季节。流感的主要症状为发热、头痛、疲倦乏力、食欲不振、咳嗽、鼻塞等，严重时会引起肺炎及其它并发症。

为了有效防范和应对可能出现的流感疫情，我们必须树立“健康安全第一”的思想，提高自我防护意识。

对付流感最有效、也最健康的方法是提高自身免疫力，并合理搭配日常饮食中的营养。主要的措施有以下几条：

- 1、养成良好的卫生习惯，经常使用肥皂和清水洗手，尤其是接触公共物品后要先洗手再触摸自己的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 2、注意饮食卫生，不能在路边小摊随便购买食品，因为路边摊卫生根本就不能得到保证，各种尘埃、苍蝇、不干净的食品用具等都隐藏着大量有害细菌。
- 3、均衡饮食，不挑吃，多吃水果，摄取足够营养。
- 4、尽量少去人流聚集的地方。避免接触有流感样症状的人。自己出现发热流感样症状要及时去医院就诊，尽量不要去公共场所，防止传染他人。
- 5、平时要注意锻炼身体，定期运动，并保证充足睡眠，增强自身抵抗疾病的能力。
- 6、随着天气逐渐变热，教室一定要保持通风状态，把人体呼出的二氧化碳等气体随着空气排到外面去，避免造成室内有异味存在。

同学们，健康是人类最宝贵的财富，我们要好好珍惜。流感并不可怕，只要我们切实做好预防工作，一定能将病毒拒之

门外，健康快乐的度过每一天。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家。

卫生的演讲稿五分钟篇五

尊敬的老师、同学：

大家好，我是来自某某班的某某某，今天有幸站在庄严的国旗下与大家分享创建卫生城市的话题，我感到无比的自豪，共同创建一个卫生、和谐的生存环境，构建一座美丽、环保的山水园林城市，是我们大家义不容辞的责任和义务，今天我演讲的题目就是“创建全国卫生城市，我们一直在行动。”

众所周知，近几年来，环境卫生成为了我们关注的焦点，随着环境越来越恶劣，人们的环保意识也被逐步“唤醒”。从电视上动画版的“创卫”宣传短片，到报纸上关于“创卫”的报道，再到街道上每天来回忙碌的洒水车和环卫工人不间断辛勤工作的背影，再看看我们学校开展的“三月卫生月”活动，校园内的卫生环境一天天在改变，原本很干净的校园显得更加洁净，空气也更加清新，同学们都自觉的维护着校园的环境卫生。

看，校门口系着红色飘带的环保小卫士正一丝不苟的检查着是否有同学带零食进校，是否有同学在校园外乱扔垃圾；再看，校内操场上偶尔的小垃圾，也马上有同学迅速的拾起，而跑道边的垃圾桶也显得格外整洁、醒目，不再像以前如摆设一样。

学校是学习文化知识的摇篮，更是培养我们社会公德、文明习惯、树立健康人格的教育殿堂，代表着民族未来的我们，需要学习和继承的东西有很多很多，而最基本的问题是，我们究竟要怎样去接过人类文明的接力棒。

同学们，我们每播下一个动作，将收获一个习惯，我相信，我们每个人迈出一小步，就会使社会迈进一大步，作为高年级的我们更应为低年级的同学做好榜样，对不文明、不卫生的行为，我们大家就要一起say“no”让我们携手共创卫生文明城市，为仙桃“五张名片邀天下，桃花源里好创业”再添一张漂亮的名片吧！这张名片就是我们，同学们让我们行动起来吧！

请大家跟我一起说“讲文明、懂礼貌！讲卫生、树新风！”

卫生的演讲稿五分钟篇六

亲爱的小朋友、老师、阿姨们：

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是：《讲究饮食卫生，保护身体健康》

哪个宝贝能告诉我，这么热的天气，现在是什么季节呀？对，炎热的夏天已经悄悄地来到了我们的身边。那谁愿意来告诉我们大家，在夏天，你最喜欢是什么呢？在我们尽情享受这些美味的冷饮和瓜果的时候，一不小心，小肚子就会疼得厉害，有的小朋友还会呕吐呢！园长妈妈想告诉大家，这些都是因为吃了不卫生的食物引起的，那我们究竟该如何预防这些疾病的发生呢？园长妈妈今天给大家一些好的建议，小耳朵可要听仔细哦！

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、要多喝水。夏天因为天气热，人体出汗多，失水也多，所以一定要及时补充水分，多喝水。但也不能因为口渴，一次性喝很多水，这样我们的胃也会受不了，胃酸会淡化，不利于消化食物和杀菌。夏天宝贝们一定喜欢吃冷饮和碳酸饮料，

在补充水分的时候大家会觉得很清凉，但今天我要提醒大家，只能吃适量，多吃了会导致肠胃炎、消化不良和厌食症。一定要记得多喝白开水，因为白开水是夏天解渴的最好饮料。

3、少吃垃圾食品，（果冻、可乐、薯片、烧烤等）要多吃水果蔬菜。

4、要注意休息，保持充足的睡眠，增强个人抵抗力，特别是双休日或者是暑假里，也要像在学校里一样养成早睡早起、定时午睡的好习惯。

5、注意个人卫生、饭前便后要洗手，勤剪指甲、勤换衣服。

宝贝们，让我们从今天起，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、老师都能健康，快乐地度过夏天。

卫生的演讲稿五分钟篇七

老师们，同学们：

早上好！今天，我演讲的题目是：保持清洁卫生从我做起。

大家如果留心，就会发现，我们的校门口挂了许多金光闪闪的铜牌，其中有一块是“宁波市园林式学校”。但是，如果我们再留心一下，还会发现，我们往日的美丽已经不复存在，到处见纸屑，满地是果皮，口香糖这到底是什么原因？我想同学们都已心知肚明。

自从餐厅中午卖水果以来，很多同学都把水果、鸡翅等偷偷带出来，吃完后果皮、包装纸随手扔掉。有良知的同学走过，看到这些果皮纸屑，会说这些肇事者很不文明，但很少有人会弯下他“挺直”的腰把它捡起来。

我曾经看到从窗外断断续续地飞过几个“飞机”，缓缓地飘落在草地上，从窗口看下去，白茫茫的一片。我听到有同学在说：“不知道是什么人，这么不文明，连纸头都乱扔，还讲不讲卫生了！”指责肇事者的人很多，我也是其中的一个，但是我没有去行动。纸片在草地上滞留了很久，最后还是打扫清洁的阿姨一一捡起来的。

最近，大家也会发现，我们各个班开展了许多“铲除口香糖”的活动。尽管如此，但当我们走在万里大道上仍随处可见口香糖和小纸片、小垃圾的“身影”可见“治”不能代替“防”我们保护校园环境一定要从预防为主，我认为环境问题是一个与我们生活息息相关的问题。我们谁也不想生活在一个不干不净的环境中。因此，今天我借此机会在这里呼吁大家：让我们每个人都自觉去维护环境，不乱吐口香糖，不乱扔垃圾，随手拾起废纸。

我相信，如果我们每个人都做到的话，我们万里的蓝天依旧明亮，我们万里的绿草依旧光鲜，我们万里的校园依旧美丽！

同学们，保持校园清洁，从我做起吧！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

卫生的演讲稿五分钟篇八

大家好：

同学们，今天我给大家讲一个演讲稿，号召大家讲卫生。

大家都知道，随手乱扔垃圾会给地球带来很大的危害，会造成很严重的`后果，空气不清新，还会让地球妈妈受到伤害。

大家都知道，在我们的学校，有很多的同学随手乱扔一些小纸片什么的的东西，造成了校园不干净的现象，从现在起，我

们要讲究卫生。

讲卫生要先从我们的校园里做起。

第一，我们用完的纸或者签午休条的纸千万不要扔，我们可以放到自己这儿也可以放到老师那里，多了可以回收了卖钱，这样既讲究了卫生，而且还能回收点儿钱，这样多方便快捷啊！

第二，在教室里，也需要讲卫生的，要每天检查好自己的座位，不让它有一点儿小的纸片，使自己的座位更加干净。要保证被人来检查整个教室的时候，每个人的座位上都没有一张小的纸片儿，我为人人，人人为我。不光让自己和全班座位上没有小纸片，还得把窗户、窗台都擦得干干净净的，没有一点儿灰尘，这样，每个班都把窗户擦干净，那么，我们的这个校园就会减少了一些灰尘。

第三，不光在校园里讲卫生，而且在外面也要讲卫生。吃完的香蕉皮不乱扔地上，不乱随地吐痰，我们要是在大街上看到了一些大的纸张，要主动去把那些大的纸张捡起来放到垃圾桶里，这样就可以给地球减少一点污染。

讲究卫生，让我们的地球更加美好，空气更加清新吧！我们一起努力创作美好地球。

我的演讲完毕！

谢谢大家