

降温防寒演讲稿三分钟(优质5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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

降温防寒演讲稿三分钟篇一

您好!根据省气象台预报，未来几天，我县将出现大范围雨雪天气，局部将达到大到暴雪。街道路面可能出现积雪或结冰现象，给家长接送孩子带来了许多困难和安全隐患。为增强广大幼儿及家长的安全意识，确保每位孩子的安全，共同创建一个祥和、平安的校园，现将有关雨雪天气的安全告知家长，望广大家长加强对孩子的安全教育，以便平安度过雨雪天气。

教育孩子注意交通安全，遵守交通规则，遵守公共秩序，不在大街上、公路上追跑打闹、玩雪、踩雪、打雪仗。道路结冰，防滑防摔，过马路要注意车辆，确保交通安全。

路面湿滑，开车的家长要小心驾驶，一方面要保持尽可能大的车距及时刹车，一方面要特别注意道路上的行人做好躲闪准备。

家长应密切关注天气变化，降温时及时给孩子增添衣物，在堆雪人、打雪仗嬉戏时要注意防寒保暖，避开危险的地方，防止因打湿衣服、鞋子而受冻受凉，预防感冒。叮嘱孩子不要把雪团扔到其他小朋友的脸上，以防冻伤脸颊的皮肤。

路面容易结冰，不能穿皮鞋、硬塑料底鞋，最好穿保暖、防滑性好的鞋子，或者抓地较好的运动鞋，而且应尽量稳步前

行，以防发生事故。

雪虽然看上去洁白无瑕，其实并不干净，加之过凉对孩子肠胃更是不好，因此，父母要注意不能让孩子吃雪。

冬季流感、流行性脑炎、水痘、麻疹等多种传染性疾病高发，请家长培养孩子良好的生活习惯和卫生习惯，发现孩子生病，及时就医，并告知班主任。

孩子的平安与健康是我们共同的愿望，让我们携起手来，共同呵护每一个孩子健康快乐地成长！

降温防寒演讲稿三分钟篇二

大家早上好！（鞠躬）

今天我国旗下讲话的内容是“防冻保暖，平安伴我”。寒冷的冬季已经来临，同学们每天都顶着呼呼的寒风来上学，真了不起！可要注意了，当气温降到5℃以下后，我们的小手小脸就可能会变得又红又痒，严重时出现水疱，破裂后形成糜烂或溃疡。这种冻伤多发生在我们的身体末端或表面，这些部位血流缓慢，且又经常暴露在外，局部温度低，极易受寒冷的伤害。那我们如何做好防冻工作呢？这里我建议大家勤做五件事。

- 1、勤进行耐寒锻炼。如慢跑、快步走、跳绳等体育活动，让全身各个部位活动起来，既可促进血液循环，也可以提高人体对寒冷的忍耐性。
- 2、勤准备防寒物品。在严寒的时候，我们不仅要穿着适当厚度的保暖御寒衣服，还应戴上口罩和手套。
- 3、勤换鞋、袜和鞋垫，勤用热水洗脚。俗话说：“寒从脚下起。”在严冬，我们更应该注意脚部保暖。

4、勤活动手脚和揉搓面部、耳、鼻。经常揉搓按摩这些部位，可以改善局部微循环，加快血液流动。这是预防冻疮的最佳办法。

5、勤晒被褥。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得更加暖和。

除此之外，冬季出门前我们一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。但如果外出活动时手脚被冻得发僵怎么办？我们千万不要立刻在炉火上烤或者在热水中浸泡，这样会形成冻疮甚至溃烂。正确的方法是回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

冬天还很漫长，希望同学们掌握相关知识，提高防寒能力，注意冰雪天不要被冻伤。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。

我的国旗下讲话倒吸结束，谢谢大家！

降温防寒演讲稿三分钟篇三

大家早上好！

中一班的王博轩很高兴在国旗下发言。今天演讲的'题目是这个冬天不怕冷。

前不久，可爱的秋姑娘给大地披上了金色的衣服，我们还没来得及慢慢欣赏她的美丽，冬爷爷地来了，他会带来呼呼的北风，白白的雪花，到时候，整个世界都会变得美丽极了！

尽管冬天天气多变，只要我们注意卫生，早睡早起坚持锻炼，多吃蔬果，身体就会很健康。尽管冬天寒冷干燥，只要我们

注意保暖，开窗通风，那么，病菌就无处藏身。

冬天来了，我们不仅要保证自己的健康，还要让自己勇敢坚强。千万不要因为天气冷而躲在床上不肯起床，因为冬爷爷想看到我们冬天认真锻炼，开心学习。我想对每一个孩子说，让我们在这个冬天勇敢挑战，快乐成长！

亲爱的老师们，孩子们，冬天已经来到我们身边了。他会给我们带来一个美好的世界，让我们勇敢坚强，让我们像寒风中挺立的小松树一样健康茁壮地成长！

我的演讲到此结束，谢谢！

降温防寒演讲稿三分钟篇四

大家好！

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生来说，是非常有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内的热量，从而增强我们身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外进行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹病和痛；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用。

如果没有健康的体魄和吃苦耐劳的精神，我相信每个同学都不会有充足的精力投入到学习和生活当中，所以说积极地参加冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。冬季锻炼好处很多。

冬季锻炼的项目也很多，跑步、广播操、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

3、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

4、参加冬季锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

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，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

同学们，寒冷的冬季已经来临，请用我们的实际行动和热情去拥抱冬季清晨的阳光，用健康的体魄和饱满的精神迎接生命中的每一天。

谢谢大家！

降温防寒演讲稿三分钟篇五

大家早上好！

一、近期天气降温，路面有时会出现湿滑的情况，还伴有浓雾天气，能见度较低，因此平时在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠右边行走；不抢机动车道；通过路口或者横过马路时要减速慢行。

二、在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹。上下楼梯及跑步锻炼时不将手插在口袋里，不推挤其他同学。

三、冬春季节是流行性腮腺炎、风疹、麻疹、水痘、流感等呼吸道传染病的高发季节，现已进入冬季，呼吸道传染病不断出现。为了保障同学们的身体健康，同学们要做好个人卫生，勤洗手、勤通风，不去或少去人多的公共场所。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手。

四、天气寒冷，同学们要注意及时增添衣物，以免影响课程，平时多喝热水，注意饮食安全，不要购买、食用生冷的食品以及三无食品。

五、进入冬季以来，大家更要关注消防安全，自觉做到：不玩烟花、爆竹等易燃物品，以免发生意外，自觉爱护校园内的各种消防设施和电器设备。放学后，要记得随手关灯。

另外：如果有同学的衣服、水杯或者钥匙等物品丢失，请到德育处认领。

最后，愿我们每一位老师、每一位同学，平平安安、快快乐乐渡过每一天。

谢谢大家！我的演讲到此结束！