# 2025年讲卫生班会教案范本(9篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-02-23

*20\_年讲卫生班会教案范本一那么,如此重要的这方育人的净土又如何才能做到真正无瑕疵的“净”呢?我想:做好卫生工作，营造一个美丽、清爽、舒适的校园环境，能使我们学生在一个宜人的氛围中静心、努力地学习。常听见学校领导在广播里呼吁我们要有卫生公德...*

**20\_年讲卫生班会教案范本一**

那么,如此重要的这方育人的净土又如何才能做到真正无瑕疵的“净”呢?我想:做好卫生工作，营造一个美丽、清爽、舒适的校园环境，能使我们学生在一个宜人的氛围中静心、努力地学习。常听见学校领导在广播里呼吁我们要有卫生公德的意识，我觉得：我们是学校的小主人，应该自觉养成讲卫生的好习惯，懂得“学校是我家，不能为他抹黑，要使她更加光鲜亮丽”这一道理。

作为值日生，我见到许多感人的事迹，也发现了一些令人气愤的现象：每天早上、中午以及放学后我们都会抽出一定的时间打扫，可是，令人不解的是，先前打扫得干干净净的地面、楼梯、走道却总会出现新的垃圾：餐巾纸、零食包装袋、塑料瓶……似乎永远都清扫不完。我们不禁叹息道：怎么就总有人要乱扔垃圾呢?更有甚者，竟当着我们的面，看见我们拿着卫生工具，熟视无睹地乱扔垃圾，当我们前去劝阻时，竟还会听到“反正有人打扫，扔了也无所谓”的类似话语，真是令我们愤怒不已、哭笑不得;相反，我们也曾看到过一些令人欣慰的场景：有的同学见到一些比较显眼的纸屑后，用不着他人提醒，及时、主动地捡起、放入垃圾箱，并称之为“举手之劳”……

同在东方校园内，却有两种极其不同的行为反差形成鲜明的对比，难道不该引起我们对“卫生公德”一词的深思吗?前者所述受人谴责与藐视，而后者则需表扬、大力推崇及学习。

我们青少年是祖国的花朵与未来，能否拥有良好的素质是至关重要的，而拥有卫生公德是体现我们内在素质的一方面，也是不可缺少的一部分，只有人人都树立起讲卫生的意识，不随意破坏这分美，尽自己所能，从小事做起，才会有一分真正宜人的环境呈现在大家面前。

只有学校这一社会最文明的地点培育起了卫生公德，营造起了和-谐、宜人的环境，整个社会的环境彩绘更和-谐、更宜人!

让我们都来形成“学校是我家，卫生靠大家”的良好意识吧!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.

**20\_年讲卫生班会教案范本二**

1、请勿乱倒垃圾污水。

2、管住脏、乱、差，留下真、善、美!

3、搞好环境卫生，加强个人卫生。

4、倡导文明新风，共建卫生家园。

5、不乱丢果皮纸屑，不随地吐痰。

6、有了您的真心呵护，才会更加美丽!

7、食品卫生，连着你和我，连着千万家。

8、人人讲卫生，家家树新风。

9、公德规范言行，文明美化心灵。

10、讲文明，讲卫生，讲科学，树新风。

11、全党动员，全民参与，共建文明卫生新农村。

12、食品卫生无小事，您的健康是大事。

13、清洁家园，从我做起。

14、建设新农村，倡导新生活。

15、用好你的手，垃圾无处溜。

16、提高农民健康素质，促进农村卫生与经济社会协调发展。

17、全民发动，积极开展村庄环境整治活动。

18、爱我村建我村，做个文明好村民。

19、关注农村卫生，促进经济发展，推进农村建设。

20、鲜花还需绿叶扶，村庄更需村民护。

21、胡乐是我家，卫生靠大家。

22、创一份洁净环境，建一片美丽风景!

23、教室是清洁一个人，整洁一个班，清爽一整天。

24、环境好一点，心情美一天。

25、开展环境卫生整治，营造清洁生活环境!

26、文明卫生健康你我他，和谐社会幸福千万家!

27、为小家，为大家，搞好卫生人人夸。

28、要想生活好，洁净离不了。

29、热爱村庄，热心卫生。

30、革除生活陋习，美化人居环境，优化生存空间。

31、打造清洁现场，创造美好家园。

32、多一份自觉，多一份清洁。

33、是我家，卫生靠大家!

34、给自己养成个好习惯，给别人留下个好环境。

35、发挥农民主体作用，建设文明卫生新农村。

36、墙上无脚印，地上无痰迹。

37、人人动手，消灭四害，提高人民健康水平;

38、洁净向我走来，我为洁净添彩。

39、全民参与，治理环境，建设村容整洁的新农村!

40、整洁家园，人人有责。

41、环境你不爱，美景不常在。

42、讲究卫生，人人有责。

43、管住脏、乱、差，留下真、善、美。

44、坚持“五改”，除害防病。

45、全党动员，全民参与，共建“实力胡乐、美丽胡乐、幸福胡乐”

46、一室不扫，何以扫天下。

47、手拉手，心连心，创建农村新天地。

48、建设新农村，弘扬新风尚。

49、环卫工作人人参与，美好环境家家受益!

50、环保工作真叫好人人称赞人人搞。

51、村庄环境整治是造福百姓的民心工程

52、发挥农民主体作用，建设文明整洁新农村

53、共建美好环境，同创文明教室。

54、环保之行，始于清洁。

55、新政策，新农村，新农民，新形象。

56、协力，整洁卫生!

57、倡导文明新风，共建美好家园。

58、手拉手，心连心，创建新天地!

59、地球我的家，环保靠大家。

60、环境关联你我他，齐抓共管靠大家!

**20\_年讲卫生班会教案范本三**

活动目标：

1.跟着音乐有节奏地扭动肢体，感受洗澡的快乐。

2.逐步积累幼儿洗澡的经验。

活动准备：

1.《喜唰唰》、《我爱洗澡》、《日光海岸》音乐

2.宝宝洗澡录像、洗澡用品若干、每人一块沐浴花。

活动过程：

1.宝宝洗澡，引起幼儿洗澡兴趣

(1)有段非常好听的音乐，你们想听吗?让我们随音乐来跳一跳。宝宝们随喜唰唰音乐做律动。

(2)好热呀?你们热吗?怎样才会舒服?

(3)有个非常可爱的宝宝，让我们看看他在干吗?放宝宝洗澡的录像，引起宝宝洗澡的兴趣。

2.交流洗澡的方法，积累洗澡的经验

(1)教师：宝宝洗澡时，洗了哪儿呀?引导宝宝充分用语言和动作来表达。引导幼儿注意洗澡时要保护好眼睛、耳朵、嘴巴不让脏水进入。

(2)提问：宝宝洗澡时用到了什么?我们洗澡的时候会用到哪些东西?

(3)教师出示魔术盒，幼儿猜猜里面藏着什么东西?

小朋友们喜欢变魔术吗?现在所有小朋友变成小小魔法师，伸出小魔棒(食指)指着魔术盒说变变变，就会变出好多的东西。

教师小结：洗澡用的东西可真多，这些东西都可以让我们的身体变干净和舒服，成为干净的宝宝。现在每人拿一个喜欢的，让我们随音乐来洗澡吧。

3.大家来洗澡，体验洗澡的快乐

(1)播放音乐《我爱洗澡》。在前奏部分教师边喊：“宝宝们，洗澡啦”，边做拧水龙头的动作，然后给每个宝宝“抹沐浴液”，带领宝宝跟随音乐有节奏地扭动。后背洗不到怎么办呀?(帮个忙擦一擦)。宝宝之间互相帮忙擦背、教师与幼儿间互相擦背。幼儿手拉手，变大泡泡，小泡泡。

(2)请幼儿跟着音乐来洗澡，教师观察幼儿的舞动情况，及时表扬表现得逼真、有趣的幼儿。引导幼儿跟着音乐有节奏地扭动。

4.抹香宝宝，享受洗澡后的快乐

(1)洗干净了吗?好，轻轻的放回沐浴花。我们用浴巾擦擦身体。(放松)播放音乐《日光海岸》

(2)洗完澡我们抹点什么呢?抹上点宝宝润肤露，闻闻香吗?教师闻一闻幼儿，欣喜地告诉幼儿“香极了”。

5.延伸活动

回家以后要勤洗澡，做一个健康、讲卫生的好宝宝。

**20\_年讲卫生班会教案范本四**

环境卫生承诺书

为进一步美化城市环境，履行公民应尽的义务，喜迎全区第七次精神文明建设现场经验交流会在我旗召开，现郑重承诺如下：

一、 以讲卫生为荣，不讲卫生为耻，做好门前屋后环境卫生整治工作。

二、 保持室内外整洁，不随地吐痰，不随地大小便，养成讲卫生的好习惯。

三、 不乱扔乱倒垃圾，不乱堆放杂物，不在人行巷道乱倒脏水。

四、 不擅自在道路两旁、门前屋后、公共场所，电杆等建筑设施上涂写、张贴广告、传单等宣传品。

五、 规范房屋出租，管理好外来人员，对房屋承租人员的不洁行为，进行有效劝解，承担出租房屋环境卫生连带责任，及时进行改正。

六、 对维修、改建房屋产出的建筑垃圾，自行及时运走并做好清扫工作。

七、 管理好饲养的家禽及宠物，做好防疫、保洁工作。

八、 积极配合社区卫生清扫人员做好保洁工作，不歧视、侮辱社区卫生清扫人员，自觉接受社会和邻里监督。

承诺人：

20xx年x月x日

《阿拉善左旗城市市容和环境卫生管理办法》（节选）

第二十九条 有下列行为之一者，旗建设与环境保护局或者其委托的单位，依据国务院《城市市容和环境卫生管理条例》第三十四条规定，除责令其纠正违法行为、采取补救措施外，可以处以警告，并处以下罚款：

（一）随地吐痰、便溺，乱扔果皮、纸屑、烟头、废旧塑料袋、废电池等废弃物的处以20元的罚款；将粪便、污物、果皮、菜叶、垃圾等废弃物倒入下水道注水口的处以300元以上500元以下的罚款；对家畜、家禽尸体不加掩埋、随意乱扔的处以200以上300月以下的罚款；

（二）在城镇建筑物、设施以及树木上涂写、刻画或者未经城建部门批准擅自设置户外广告、霓虹灯、标语、招牌、宣传品等处以50元以上200元以下的罚款；……

（四）不按规定的时间、地点、方式，倾倒垃圾、粪便或在街道、小巷乱排、乱泼污水的处以50元以上200元以下的罚款；……

（五）不按指定地点经营废品收购，随意乱推乱放的处以50元以上200元以下的罚款。……

第三十二条 有下列行为之一者，旗建设与环境保护局或其委托单位，依据国务院《城市市容和环境卫生管理条例》第三十五条规定，按以下规定予以处罚。

（一）家畜家禽宠物不进行圈养而随意上街影响市容和环境卫生的，处以200元以上500元以下的罚款，并可以没收；……

第三十三条 有下列行为之一者，旗建设与环境保护局或者其委托的单位，依据国务院《城市市容和环境卫生管理条例》第三十六条规定，责令其停止违法行为，限期清理、拆除或者采取其他补救措施，并处以下罚款：……

（二）擅自在街道、小巷两侧堆放砖、土、煤、砂石料等物料、建筑垃圾或未经城管执法部门批准，擅自搭建建筑物、构筑物，乱设摊点，影响市容和环境卫生的处以200元以上1000元以下的罚款；

（三）未经批准擅自拆除环境卫生设施或者未按批准的拆迁方案进行拆迁的，处以200元以上1000元以下的罚款。……

第三十六条 侮辱、殴打市容和环境卫生工作人员或者阻挠其执行公务的，根据《中华人民共和国治安管理处罚条例》的规定处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

**20\_年讲卫生班会教案范本五**

全县广大农民朋友们：

近年来，随着农民收入和生活水平的不断提高，乡村环境也得到了较大改善，但与人民群众的期盼仍有一定差距。一些地方污水乱倒、垃圾乱扔、粪土乱堆、杂草乱跺、摊点乱摆、房屋乱建等现象还比较突出，不讲秩序、不讲卫生、不讲公德等行为也时有发生，在一定程度上影响了大家的身心健康，损害了曹县对外形象。为深入开展党的群众路线教育实践活动，营造清新、整洁、优美的居住环境，县委、县政府决定在全县实施城乡环卫一体化建设，各村聘请专人，实行卫生日常保洁，在实行卫生日常保洁前，必须进行一次彻底的，全面的卫生综合整治。

广大农村是我们共同拥有和赖以生存的家园，进行农村环境卫生综合整治，需要全体村民上下的高度认识，大力支持，更需要大家以实际行动自觉维护和广泛参与环境卫生整治行动。 下面是环境卫生综合整治保准，提供给大家，希望我们家家户户主动做好整治工作。

一、积极开展国省道、县乡道路域环境卫生整治。涉及路两侧门店搭设的临时建筑、影响形象的棚铺，请自觉拆除；不得占道经营，不得乱放物料，不得在门前摆放牌匾、杂物，维护交通安全；对多年积存垃圾进行清理清运，清理“白色污染”，自觉搞好门前卫生；对沿路各类修理厂、废品收购点，卫生不达标的要限期整改，对存在严重环境问题的\'要立即取缔。

二、积极开展村庄环境卫生整治。广大群众是农村整治的主体，大家要积极参与本村环境卫生综合整治工作。首先要彻底清理自己房前屋后的陈年垃圾和土堆、粪堆、柴草堆；其次要对饲养的家禽家畜进行圈养，不准在街上到处乱跑；第三，要积极参加村里组织的义务劳动，共同清理村公共场所卫生，努力改善生活环境。

三、积极开展乡镇驻地街道环境卫生整治。各工商户、企业要严格落实“门前三包”责任制，规范、清理各类户外广告、门头牌匾，严格实行“一店一牌”；集市、露天市场要有专人管理，设施整洁，规范有序，无场外经营、占道经营；要对背街小巷的垃圾进行彻底清理，做到干净整洁。

四、认真搞好个人和家庭卫生。要培养文明卫生习惯和生活方式，从我做起，从我家做起，遵照“门前三包”责任制要求，搞好自己居住的室内外环境卫生；家庭新产生的生活垃圾要放到指定地点，以免造成新的环境污染。

小小村庄是我家、环境整治靠大家。广大村民是环境整治和道路交通安全的直接受益者，也是环境建设的责任承担者，我们有义务、有责任，踊跃参与到这次环境整治活动中去。您的每一份努力，都会让我们的农村离文明更近一步；您的每一份辛劳，都会为我们的农村增色添彩；您的每一份热情，都会激起更多人的文明意识和责任意识。让我们共同行动起来，从我做起，从你做起，积极投身到农村环境综合整治活动中来，向“脏、乱、差”告别，向不良陋习告别，用我们的热情和真诚，用我们的辛勤和汗水，共同把我们的家园打扮得更加整洁、更加靓丽。

**20\_年讲卫生班会教案范本六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是四一班的黄佳仪同学。今天，我讲话的题目是“讲卫生，爱校园”。

送走了温暖和煦、繁花似锦的春天，我们迎来了炎炎夏天。随着夏天的走近、气温的升高，各类病菌也开始滋生、蔓延，讲究卫生、爱护环境就显得尤为重要。

校园是我们的家，让我们用心呵护她。校园的公共卫生需要你我共同维护。同学们，请你们先闭上眼睛，扪心自问：

在教室里，你是否曾把纸屑随手扔在地上?你是否常将纸团随意投掷墙角?你又是否爱把食品、文具的包装纸随便扔至桌边呢?

在校园内，当你看到脚下的一片碎纸、一个空瓶、一个包装袋、一片落叶„„你是否会弯腰捡起，将它投入垃圾桶内呢?

当你看到别的同学随手扔纸片，乱掷粉笔头，或其它破坏公共卫生的行为时，你是否会上前制止，并告诉他应该怎么做呢?同学们，我们也会每天看到保洁阿姨不停忙碌的身影，她们为了校园的整洁，付出了太多，我们又怎忍心破坏呢?请大家真正行动起来，珍惜他人的劳动成果，共同维护校园、教师的公共卫生，让我们的学习环境更干净、更美丽、更舒适!

另外，个人卫生也同样重要。夏天，是各种疾病的多发期，我们更是易感染人群，为了自己和他人的健康，我们要注意个人卫生，勤洗澡、勤换衣物、勤理发、勤剪指甲，举手之劳，望大家都能做到! 教室内要做到勤通风，让空气畅通，不随地吐痰。打喷嚏或咳嗽时请用纸巾捂住口鼻，这是对他人最起码的尊重。不随地扔垃圾，或往不易看到的卫生死角扔垃圾，如门后、墙角周围等容易滋生细菌的地方，养成将垃圾放入垃圾桶的好习惯。同学们，“误以善小而不为，勿以恶小而为之。”勤捡垃圾，不扔垃圾，对我们来说轻而易举，但可以让我们的校园更加干净、美丽!

饮食卫生更是直接关系到我们的健康。在此，我们呼吁广大同学们一定要注意饮食安全。为了我们的健康，请同学们多留心，多了解关于食品的安全知识，健康饮食，安全饮食!

美丽的环境自然带来美丽的心境，美丽的心境带来了美丽的生活。虽然我们做的这些很微不足道，但是，星星之火可以燎原。为了让学校的树更绿，为了让学校的花更红，让我们手拉手、肩并肩，从现在开始，从一点一滴做起，爱护环境，共同营造一个绿色、和谐的校园。

**20\_年讲卫生班会教案范本七**

各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的习惯是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

首先，应该从我做起，从现在做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔果皮纸屑及废弃杂物，那些看似无关紧要的小恶可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的小善可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。

其次，我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班级周围的环境卫生。通过上一周的督促检查，我们发现各个班级环境卫生都打扫得比较好，希望大家坚持养成好这一良好的习惯，并能始终保持这种现状，让我们每天走进教室里，都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面一尘不染、无纸屑。我想，大家在这样干净整洁的环境里学习、生活，一定会心情舒畅，身心健康。

我们作为学校一员，首先要主动做好校园卫生的保持工作，养成良好的卫生习惯。让我们的校园始终保持干净、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，做当代文明中学生。

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会影响环境卫生。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得肥胖，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，勤换洗衣服。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，努力改掉这种不良习惯。

3、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，不在墙上留下脚印、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、宿舍衣物、鞋子、毛巾、脸盆等摆放整齐，被子叠得方方正正，按时打扫卫生，宿舍不留垃圾、赃物、脏水，保持空气流通。

6、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。

同学们，健康是一个人的财富，是幸福的基础，也是做人的责任。要有一个健康的体魄，必须从个人卫生、环境卫生做起。只要我们时刻谨记，并身体力行，我们就能远离疾病，健康、快乐地生活、学习。校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境，努力养成不乱扔果皮纸屑和粉笔头、；不向楼下扔杂物、倒脏水；不随地吐痰等良好习惯。同时，认真打扫好教室、清洁区的卫生，并且时刻保持干净、整洁；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人神清气爽。

让我们在飘扬的五星红旗下作出庄严的承诺：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

谢谢大家！

**20\_年讲卫生班会教案范本八**

1、为小家，为大家，搞好卫生人人夸。

2、你我多一份自觉，村庄多一份清洁。

3、热心卫生工作，创造美好环境。

4、开展环境卫生整治，营造清洁生活环境！

5、建设新农村，卫生要先行。

6、农民素质高一分，农村形象美十分。

7、以关心整洁农村为荣，损害环境卫生为耻。

8、提高卫生意识，建立文明健康生活方式

9、发挥农民主体作用，建设文明卫生新农村。

10、热爱村庄，热心卫生。

11、 讲文明，讲卫生，讲科学，树新风。

12、开展环境卫生整治营造清洁生活环境

13、清扫清洁坚持做，亮丽环境真不错。

14、家家讲卫生，户户比洁净。

**20\_年讲卫生班会教案范本九**

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，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。一年级的小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!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！