# 《加强锻炼 预防疾病》学生讲话稿

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-03-27

*讲话稿有广义和狭义之分。广义的讲话稿是人们在特定场合发表讲话的文稿;狭义的讲话稿即一般所说的领导讲话稿，是各级领导在各种会议上发表带有宣传、指示、总结性质讲话的文稿。下面是本站为大家带来的《加强锻炼 预防疾病》学生讲话稿，希望能帮助到大家!...*

讲话稿有广义和狭义之分。广义的讲话稿是人们在特定场合发表讲话的文稿;狭义的讲话稿即一般所说的领导讲话稿，是各级领导在各种会议上发表带有宣传、指示、总结性质讲话的文稿。下面是本站为大家带来的《加强锻炼 预防疾病》学生讲话稿，希望能帮助到大家![\_TAG\_h2]　　《加强锻炼 预防疾病》学生讲话稿

　　尊敬的老师、亲爱的同学们:

　　今天我讲的题目是“加强锻炼，预防疾病”。

　　眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应该积极参加体育锻炼，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、活动课。

　　大多数同学们可能认为体育课就是活动课，是给我们玩的，而且有些同学也怕锻炼、怕吃苦，因而上体育课的时候不能完全按照老师的要求去做，这样是不能达到锻炼的目的。

　　利用课外活动以及周末的空余时间参加一些体育活动，发展自己的爱好。例如:乒乓球、羽毛球、篮球等活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更协调，更灵活敏捷。

　　坚持体育活动不仅可以增进健康，而且还可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷;锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长;可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循更加通畅;锻炼可以使我们长的更加结实;锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦;不怕累的思想，增强克服困难的能力。

　　锻炼还可以调节紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使同学们的精力更加充沛地投入到学习中去;锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态，充分发挥我们的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心;锻炼在集体项目与竞赛活动中可以培养同学们团结、协作和集体主义精神。

　　既然锻炼有这么多的好处，那我们就更应该加强锻炼，预防疾病。这样才能有好的身体去学习，才能有所长进。

　　谢谢!

**《加强锻炼 预防疾病》学生讲话稿**

　　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�怀孕M庑∩绦》返氖称罚庑┦称反蠖辔环ㄉ谭芳庸ざ桑堑�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!

**《加强锻炼 预防疾病》学生讲话稿**

　　各位老师，各位同学：

　　大家好!今天我国旗下讲话的题目是：春季传染病的预防。

　　首先老师给大家播报一则新闻，这段时间，人感染h7n9禽流感病毒事件一直牵动着众人的心。这也是全球首次发现人感染h7n9的病例。据报道截止到4月6日下午6时30分，全国共有18例确诊人感染禽流感病例，其中死亡6人。

　　那么人感染h7n9禽流感会有哪些症状呢?同学们知道吗?一般表现为流感症状，如发高烧，咳嗽，少痰，呼吸困难，伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适等。

　　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。学校是人员比较密集、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。

　　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，我提出以下几条，供大家参考。

　　1、每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其教室，但也要避免穿堂风，以免着凉。

　　2、尽量不到人口密集、空气污染的场所去，如大型超市、肯德基店、游乐场所、影剧院等。

　　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。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手或擦净。

　　4、避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。养成良好的个人卫生习惯。

　　5、到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染。

　　6、注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降;小学生每天要保证十小时的睡眠时间。

　　7、多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力。合理膳食，增加营养。适量服用预防药物，如板蓝根、玉屏风散颗粒或吃醋浸大蒜头等方法预防。

　　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。

　　最后，还要特别提醒同学们一定要重视预防，如出现发高烧时，一定要及时到正规的医院进行检查治疗。愿各位老师和同学们都有一个美好的春天，都有一个健康的体魄。

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！