# 预防疾病的小学国旗下讲话稿精选

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-07

*预防疾病的小学国旗下讲话稿（精选7篇）在我们的日常中，越来越多地方需要用到讲话稿，讲话稿一般是开会前或出席重要场合前准备的发言稿。以下是小编整理的一些预防疾病的小学国旗下讲话稿精选，欢迎阅读参考。预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇1亲爱的老师...*

预防疾病的小学国旗下讲话稿（精选7篇）

在我们的日常中，越来越多地方需要用到讲话稿，讲话稿一般是开会前或出席重要场合前准备的发言稿。以下是小编整理的一些预防疾病的小学国旗下讲话稿精选，欢迎阅读参考。

**预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇1**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我是一4班的刘硕。今天我国旗下讲话的题目是《预防传染病》。

不知不觉间，秋天悄然而逝，冬天不期而至。随着温度的下降，你是否为自己添加衣物了呢？当你听到班上有人咳嗽或打喷嚏时，你是否有意的将窗户打开透气？大课间跑操结束，当你用玻璃窗挡住凛冽的寒风，进入温暖的教室时，你是否贪图一时的凉快而将厚厚的外套脱掉？

同学们，你们痛快了，而有的生物也高兴了。冬季的教室可是细菌的温床啊。在他们的眼中，你就是手无缚鸡之力的金主，只能任凭他们的侵略。要知道，冬季可是许多呼吸道传染病的高发的季节。例如流行性感冒、流行性脑膜炎、流行性腮腺炎、麻疹、肺结核、水痘等。

或许同学们会觉得这些疾病离我们都很遥远。其实并非如此，我们身边就有真实的例子。因为有人患上了水痘，且没有及时开窗通风等原因而导致水痘蔓延，以至于全班都停课。若因生病而无法为自己的梦想，为自己的未来拼搏，这岂不是非常可惜？因此我们都需要做好冬季疾病的预防。

这些传染病的传播途径都是通过空气经呼吸道传染的。所以我们必须认真做好以下几点预防工作。

1.随着天气变化增减衣物，避免受凉。否则，抵抗力下降，细菌、病毒易侵入。

2.保持工作、学习、生活环境，通风换气，教室应在每节课后开窗通风，其他教学生活用房应每天开窗通风2-3次，每次20分钟左右。实验证明：有效通风20分钟，即可将室内空气完全更新，清除室内致病微生物，较室内消毒更为有效、方便。当然，寝室的`通风也是很重要的，所以请寝室长们监督定时开窗通风。

3.注意生活规律，保证充足睡眠，以增强免疫力。

4.保证饮食营养，补充水分，多吃水果、蔬菜，适当补充维生素的摄入。

5.适度锻炼，增强体质。

6.做好免疫预防。讲究个人卫生。

7.早发现、早报告、早治疗。

最后，希望大家都能保持健康、愉快的心情，全心全意地投入到学习生活中。

我的讲话完了。谢谢大家。

**预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇2**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

大家上午好！今天的题目是《预防传染病，要从我们身边做起》。伴随着阵阵秋风，使我们感受到了冬季的丝丝凉意。冬季气温变化大，气温逐渐下降，风大干燥，这时是一些肠道传染病和呼吸道传染病的高发时节。因此冬季加强传染病的防治，对维护身体健康具有重要意义。

常见的肠道传染病经“口”这一途径传播，是“吃进去”的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水、餐具或食物等，未经过恰当的处理，吃进去以后发病。

常见的呼吸道传染病经呼吸道传播，是“吸进去”的传染病。细菌和病毒通过空气传播或通过灰尘中细菌或病毒的飞沫经呼吸道进入人体后发病。

如何为自己建立一道安全的屏障呢专家强调，预防非常关键。要让自己养成良好的生活和卫生习惯，这才是一劳永逸的防病、抗病的秘诀。

那么，如何预防这些疾病的传播呢

1.保证室内通风换气。但在保持空气流通的同时，要注意保暖，避免着凉。

2.不要到人群密集、密闭的地方活动。

3.尽量少到医院等高危地区。自己如果患了感冒或其他危害不大的小病，要及时到医院去治疗。

4.保持良好身体状态。正确的做法是早睡早起，保证良好的睡眠和充分的休息，注意饮食的合理搭配和情绪的调节，才能有效地防病于未然。

5.养成良好的卫生习惯。勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。

6.如果发现有发热、头晕、口干、流汗、高烧不退等症状，应立即到正规的医院就医，并及时通知学校。

除了采取一些必要的预防措施，还要养成良好的卫生习惯

勤洗手

在以下这些情况下必须要洗手：饭前饭后、便前便后、吃药之前、接触过血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后、做完扫除工作之后、接触钱币之后、接触别人之后、在室外玩沾染了脏东西后、户外活动、购物之后等等。

勤换衣物

贴身的衣物、被褥、枕巾要常换常洗，如果有条件能最好定期在太阳光下曝晒消毒。

勤剪指甲

指甲盖里容易藏污纳垢，因此要经常剪指甲。

“粗茶淡饭”

我们正是长身体的时候，需要大量的维生素、矿物质、蛋白质及各种营养成分。新鲜的\'水果、蔬菜及各种粗粮都是餐桌上的嘉宾。

预防冬季传染病要从我们自身做起，如果我们养成人人讲卫生、个个爱清洁的良好卫生习惯，就一定会远离疾病，保持健康。

我的讲话结束了，谢谢大家！

**预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇3**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我在国旗下的演讲是“积极锻炼，预防传染病”。

首先，让我们来看看身边同学们的一些坏习惯：

同学们在操场上尽情追逐，欢快地嬉戏，一下子玩得大汗淋漓，因为同学们没有及时擦汗，结果回汗引起了感冒。

同学们在教室里认真学习，集中精力看书，教室的窗户关着，空气不新鲜，因为没有及时打开窗户让空气流通，结果随着细菌的飞沫在空气中传播，引起了流感。

学校周围，同学们围在小摊上，吃着一些不干净的零食，似乎吃得津津有味，正因为吃了一些不卫生的食物，病从口入，引起腹泻、发生消化道疾病。

同学们，如果平时不注意，或者没有养成良好的健康习惯，或者没有科学地开展体育活动，很容易发生各种传染病。冬季最易发生的传染病有两种，一种是呼吸道传染病，另一种是消化道传染病。

那么，我们如何才能有效地预防传染病呢？

1、认真上好每一节体育课，做好每一次课间的眼保健操。在学校和在家里要积极参加体育锻炼，但不要运动量过大，要注意动静结合。

2、注意个人卫生和保护，保持学习和生活场所清洁，不堆放垃圾，饭前饭后、打喷嚏、咳嗽、流鼻涕和外出归来一定要按规定程序洗手，保持教室空气流通，不在小摊上购买各种不洁食品。

同学们，健康基于生命，我们现在是祖国的花朵，是未来社会的栋梁，积极锻炼，养成良好的习惯，科学地参加体育锻炼，我们才会拥有一个健康的体魄，才会拥有快乐。

今天在国旗下的演讲到此为止，谢谢大家！

**预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇4**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、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，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

1、注意气候的变化，及时增减衣物。人着凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部的抵抗力下降，容易患病。

2、保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及午休时间，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，可增强身体的血液循环，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、主动进行免疫接种。

8、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。

最后祝同学们都能健健康康地过冬！

**预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇5**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天国旗下讲话的题目是《秋冬季传染病的预防》。

转眼已到深秋，明天就是二十四节气中的霜降了，下一个节气就是立冬，我们一起来关注预防秋冬季传染病的话题。

秋冬季节，天气渐渐冷了，风大，空气比较干燥，呼吸道疾病的病原体更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了秋冬季呼吸道传染病的多发。

秋冬季常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。队员们，要想不被这些传染病侵袭，少得病，我们需要做到以下几点：

1.注意气候变化，及时增减衣物。秋冬季节，气温变化较大，我们特别要注意身体的冷暖，早晚及时添加衣服。

2.保持室内空气清新。虽然天气寒冷，但在每天上课前、课间以及中午时间，应该给教室通风，保持空气流畅。

3.养成良好的生活习惯。不吃不清洁的食物，不吃生食，不喝生水，不随便丢垃圾，生活有规律，保持充分的休息睡眠，营养均衡、健康的饮食对提高自身的抵抗力显得相当重要。

4.进行适当的体育锻炼。秋天人体的新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，我们应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，增强体质。

5.加强个人卫生和个人防护，养成良好的卫生习惯。要勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，绝不随地吐痰。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措施。

6.尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7.一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等身体不适的症状，在家及时告诉家长，在校及时告诉老师，联系家长就医检查。做到早发现、早治疗。

队员们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请加强体育锻炼、注意身体健康，抵御传染性疾病！

最后预祝大家快乐学习，健康成长！

谢谢大家！

**预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇6**

同学们、老师们，星期一早上好！今天我国旗下讲话的内容是《讲究卫生、预防疾病》。现在已经进入冬季了，冬季是很多呼吸道传染病的好发季节，如水痘、麻疹、流感、流行性腮腺炎等。一旦某一学生患病，就容易在学生中引起传染、甚至流行。从而影响学生上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此要注意预防这些传染病。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1、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；打喷嚏或咳嗽时要掩住口鼻，不随意吐痰；以免病菌散播。家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥，及时打扫教室和房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。同时在呼吸道传染病流行期间，不要到公共场所和人群密集的地方去，以免感染。

2、加强晨检

每天进行晨检，可以了解学生的身体状况，做到早发现、早隔离、早治疗。如各班有传染病疑似症状的学生，要及时报告，一经确诊必须立即隔离治疗。病人在痊愈后才能复学，以免传染给其他同学。一旦班级里有学生得了传染病，可以对班级进行紫外线或醋熏蒸消毒，学生也可以预防性的服药，如板蓝根冲剂。

3、加强体育锻炼、保持生活规律

加强体育锻炼，可以使身体气血畅通，筋骨舒展，增强心肺功能，提高身体的抗病能力。另外，还要保持正常的生活规律，保证充足的睡眠，看书、看电视的时间都不要过长，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神做到心胸开阔，心平气和，情绪乐观，减少心理压力，以增强机体的抵抗力。

4、注意防寒保暖

冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

5、饮食均衡

饮食均衡，合理营养，可以增强身体的抗病能力。挑食和偏食可以使营养不均衡，抵抗力差。冬季可以多吃些含维生素C丰富的水果、蔬菜和高热量、高蛋白的食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。

6、接种疫苗

呼吸道传染病都有相应的预防疫苗可供注射，注射后可以获得免疫力，一般就不会被传染了，即使被传染其症状也很轻，所以注射疫苗是预防传染病的一项可靠措施。

同学们，希望你们都有一个健康的身体，能快快乐乐的学习生活。

**预防疾病的小学国旗下讲话稿精选篇7**

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。

讲究卫生的含义其实很浅显，那就是指在日常生活中吃干净的食物，饮干净的水，穿干净的衣物，用卫生的器具，身处干净的场所以及必要的卫生防护，也就是说既要讲究个人卫生，又要维护环境卫生，那么我们如何注意个人卫生呢？

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。

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！