

# 最新药师谈健康 临床药师心得体会(汇总5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 卫生演讲稿篇一

很高兴在这里可以讲话，今天我发言的主题是：保护环境。

对于大家来说，保护环境这句话应该耳朵听着都磨出茧子了吧，我知道所有的同学都有一颗爱护环保的心，但是我为周围环境的恶化而感到心痛，我想：作为未来接班人的青少年，如果不了解人类环境的构成和环境问题的严重性，无视有关环境保护的法律法规，不去增强环境保护意识，自觉履行保护环境的义务的话，我们的生命将毁在自己的手中，老天将对我们做出严厉的惩罚。为此我下定决心要从我做起爱护环境，保护我们这个赖以生存的家园，做一个保护环境的卫士。

在学校里我们经常会发现会出现一些不和谐的音符，偶尔也有一些令人不满意的现象出现。如：清扫刚结束后的校园，就有我们同学扔下未喝完的牛奶袋，饮料罐，冰糕纸；在整洁的校园里，有我们同学丢的纸屑，塑料袋，如果同学们了解塑料是怎样溶解的，那么他就一定会知道溶解销毁一个塑料是要经过重重困难和阻碍的，土埋要三百多年的时间火烧更是全球变暖的主要因素，用化学物质对人体有害，所以我们还要多用塑料袋吗？答案是：不！因为如果多用塑料袋的话…，不说你也知道了！

在这个世界上，有多少个人一天用一双一次性筷子？还有多少人随地吐痰？让我们呼吁世界，呼吁每一个人！保护环境

吧！

## 卫生演讲稿篇二

早上好!又到了一年春夏之交。鲜花盛开，阳光充足，到处是一片欣欣向荣的景象，我们的户外活动也渐渐多起来了。但是春夏之交温差比较大，是各种细菌滋生，多种疾病易发的季节。像手足口病，急性肠道传染病(痢疾)、流行性乙脑、流行性结膜炎(红眼病)、传染性肝炎等都是我们应该注意的春夏之交流行的疾病。

第一，要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。

1、良好的卫生习惯是健康的第一保证。我们要勤洗手、勤洗澡、勤换衣。你们知道吗，科学家作过调查，一双不清洁的手，可能有4万至40万个细菌，勤洗手这是预防病毒传染的第一道防线。饭前便后更应洗手，还要经常剪指甲，防止微生物、细菌躲藏在里面。

2、多喝白开水可以使粘膜保持湿润，增强抵抗力。同时饮水还便于及时排泄体内的废物，有利于增强我们身体的抗病能力。

3、俗话说早睡早起身体好，因此充足的睡眠也是必不可少的，有的同学玩游戏或看电视到很晚也不睡觉，过度的紧张和疲劳，会降低身体抵抗疾病的能力。

4、饮食卫生也非常重要，俗话说“病从口入”，在日常生活中不吃生冷食物和不干净的食物。学校门口有一些不法的摊点，销售一些没有卫生保证的食物，我们同学们不要这些流动摊点上买东西吃。同时夏天气温高，食物放置一段时间后容易变质，我们一定要不要吃过期或变质的事物。

5、还要注意经常开窗通风，室内经常通风换气，清新的空气

可以赶走很多病菌，保证我们的身体健康。

6、在传染性病原流行季节，尽量避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所。这里特别提醒同学们不要去学校早已明令禁止的网吧、游戏室等不适合小学生去的场所。

第二，加强身体锻炼，提高免疫能力

同学们要积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气。要注意运动完了以后要及时洗澡换上干爽的衣服。每天都应坚持做好眼保健操、课间操，积极上好体育课、活动课。

第三，注意环境卫生，创造整洁的校园环境。

一、不许随地吐痰；

二、不乱扔垃圾，看到乱扔垃圾的同学要敢于提醒和监督。

三、看到地面上有纸屑、果皮、塑料袋等，应主动拣起来放到垃圾桶里。

四、个人使用自己的物品，不要随意交换。比如水喝水的杯子，餐具，不要跟同学共用。在本部在学校午休的同学和鸿鸣校区寄宿生不准占别人的床，不准使用别人的被子枕头就寝用品。

五、自觉维护校园的清洁卫生，做好值日生工作。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富。让我们养成良好卫生习惯，平衡饮食，有氧运动。远离疾病困扰，每天笑口颜开！最后祝愿老师同学们：健康常伴你左右！

## 卫生演讲稿篇三

(三)

尊敬的张老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我竞选的职务是卫生委员，我深信，我可以胜任这个职务。凭着我的勇气和才干，凭着我的坚强的毅力和勇于拼搏的决心，可以让我们班没有一张废纸，让地面持久散发光彩！

我叫\*\*\*，是一直想超越别人的学生，我学过许多课外课，像：萨克斯，书法，围棋，象棋等，是一名多才多艺的学生。

我责任心强，乐于助人，办事麻利，工作效率高。我做每一件是都会以最高的效率，最真诚的态度，认真仔细地去完成。如果我当选，我会安排最合适的人去做最擅长的事，也就是扬长避短。我会合理安排，提高大家的工作效率，在最短的时间内做好每一件事，打破上学期的记录！如果没有当选，这说明我还没有达到老师和同学们对我的要求，我会努力拼搏，下次还会竞选！

我相信我自己，也会相信自己会坚定的看向远方。哭过，笑过，彷徨过；输过，赢过，拼搏过。扬起嘴角灿烂的执着，挥手告别曾经的往昔，坚定地告诉自己，也告诉你们所有的人，明天，后天在阳光的对面，有你，也有我。所以，请你投下你最真诚的一票，回报你的将是我最真诚的心！

支持我吧，同学们！请记住我的竞选口号：给我一次信任，还你一次惊喜。相信我，没错的，谢谢大家！

## 卫生演讲稿篇四

大家早上好！

我是来自z年级z班的zzz[]我今天演讲的题目是“文明从小事说起”。文明一词，你熟悉吗?答：太熟悉了。含义大吗?答：太大了。回答不正确。

古人曾说过：“一屋不扫，何以扫天下。”这句话就是告诉我们一个人的品质是从很小的时候，很小的事情做起的，就如我们生活中的点滴小事一样。在公汽上给老幼让座，顺手将脚下的垃圾捡起。当看见他人乱扔垃圾时告诫他，不随意乱扔垃圾。这事几乎是天天发生在我们身边，那我们自问一下，有几个人能那样做?随意乱丢垃圾是一种不讲卫生的表现，当你看见有人乱丢垃圾而你不去制止，当你看到地上有垃圾而你不去拾起。这就是一个人的品质问题了，这就是足以体现一个人的文明程度的问题了。这就说明讲卫生也是讲文明。

作为祖国的未来的我们，应从各问的举止上去改变，让自己变得更加文明，让国家变得更加文明，让环境更加美丽，让我们的所生活的地方处处呈现处一种和谐，文明，绿色。

## 卫生演讲稿篇五

大家早上好!

刚刚过去的4月7日，是世界卫生日。所以今天我国旗下讲话的题目是讲究卫生，做健康的主人。每年的世界卫生日，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。

那么我们小学生，应该怎样参与到做健康的主人的活动中来呢?

第一，保持良好的个人卫生习惯，饭前便后洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品。遵守作息时间，做到起居有规律。

第二，均衡饮食，随气候变化而增减衣服，定期运动，充足休息。同学们早晨起床后可以到户外锻炼，呼吸一些新鲜的空气，跑跑步都是很有好处的。学校组织的广播体操和大课间等室外活动是非常好的锻炼机会，不要马虎了事。

第三，保持室内空气流通，尽量减少去空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开，使空气对流，避免造成室内有异味存在。

第四，注意心理卫生。我们在学习、工作、生活过程中，要做到紧张而活泼，保持愉快的心情。遇到困难或不顺心的事，找好朋友或老师倾诉一下或自我调节，千万不能一直闷闷不乐，这对身体也是有害的。

同学们，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护公共环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们会拥有美丽的生存空间，就会拥有健康的体魄，就会拥有美好的未来！让我们共同努力吧。

## 卫生演讲稿篇六

大家好！我是五年级二班李依婷，今天我演讲的题目是《创卫生校园做文明学生》。

同学们，为了迎接上级领导的创卫检查，我们全体师生做了大量的准备工作，在我们的共同努力下，可爱的校园焕然一新：教室里，桌椅被我们擦拭的一尘不染；教学楼上，一扇扇窗户玻璃在阳光的照射下闪闪发光；就连课桌、围墙上那遍体的涂鸦也悄悄地消失了……此时此刻，我们的校园里处处呈现出一派生机勃勃的景象！

时间在悄然中见证着我们的改变，而我最大的愿望就是让洁净的校园如童话一般。老师常教育我们，要热爱我们的校园，做学校的小主人。每次劳动虽然结束了，但我们依然要保持

良好的卫生习惯，保护好我们这个美丽的大家园。当你走进校门，看到地上的纸屑，请你不要抬头挺胸地跨过；当你跑过操场，看到在风中轻盈飞舞的塑料袋，请你不要驻足观望；当你看到教室后面的垃圾，请你不要漠然视之。那一刻，你会真真切切地感悟到自己的行为是多么光荣，那一刻，你会踏踏实实地触摸到作为一名城小学生的骄傲与自豪！

同学们，学校是我家，创卫靠大家。为了校园这一方净土，为了头顶这一片蓝天，让我们携起手来，为我们的校园添一份绿，为我们的集体争一份光。让我们共同努力把城关小学创建成一个更加美好和谐的新家园！

最后，让我们一起用实际行动——创卫生校园，做文明学生  
我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 卫生演讲稿篇七

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

## 卫生演讲稿篇八

大家好！

爱清洁讲卫生是一种文明行为。作为小学生，我们大家都知道，要从小养成良好的个人卫生习惯，要做到“经常洗澡、剪指甲，勤洗头，早晚刷牙漱口，饭前便后要洗手”。

皮肤是我们人体抵抗病菌的第一道防线，医学家做过实验表明，皮肤干净了，流出的汗水会杀死病菌。所以，我们要经常洗澡，勤换衣服勤洗头，保持皮肤干净。

手是人类的好朋友，工作学习样样不离手。手上沾染的病菌也最多，像指甲盖大的一块皮肤上竟有3200多个细菌，而指甲缝的泥垢中竟有数万个细菌。手是细菌的大本营，会传播

许多疾病，所以，我们要经常保持手的清洁，勤剪指甲，尤其养成饭前便后洗手的好习惯。

爱清洁讲卫生不但是一种好习惯，更是一种文明行为，一个人如果衣着不整，或者不修边幅，出入校园教室，不仅是不讲卫生，而且是不文明、不礼貌的表现。

一、不带不吃零食。吃零食会给我们的健康带来不良影响，如零食中多余的热量会使我们身体变得肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的健康。

二、不乱丢果皮纸屑及废弃物，进行垃圾分类，回收废纸和易拉罐等可利用的物品。

三、在校园内不吃口香糖，不随地吐痰，主动清理地面和墙壁上的污垢。

四、不破坏绿化，不摘花摇树。“小草也有生命，需要你我的共同呵护”，“让我们大家一起来欣赏美丽”。

五、不乱丢废电池，把废电池放入废电池回收桶。因为废电池会严重污染我们的环境，一粒纽扣电池可以使60万升水不能再饮用，一节1号电池可以使一平方米的土壤失去使用价值。

六、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，老师们，让我们人人动手，为创造一个现代化的、美好的学习生活和工作环境而共同努力吧！只要坚持，并把这种好的行为习惯迁移到我们生活的每一个角落，那么我们每个人都会成为一个文明的使者。

## 卫生演讲稿篇九

大家好!

我是xx班的xx，很高兴能站在这里发言。今天我演讲的主题是“讲究卫生，从我做起”。

您想在一个绿树成荫、鸟语花香的地方生活吗?您想在一个姹紫嫣红、四季如春的环境中学习吗?您想在一个环境优美、充满生机的校园里成才、工作吗?答案当然是肯定的。

当我们在绿树成荫的的校园中漫步时，一定会感到心旷神怡;当我们坐在洁净的教室中读书时，哪能不全神贯注?当我们在优雅的环境中学习、工作时，心情定会倍感舒畅。优美的环境让我们更加懂得珍惜，学会爱护;优美的环境，让我们知书达礼，更加文明;优美的环境让我们学习进步，道德高尚;优美的环境让我们学会谦让、学会做人。在优美的校园环境中，我们沐浴着阳光，吸取着营养，增长着知识。

- 1、请不要乱扔垃圾，并提醒乱扔垃圾的人。
- 2、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生。
- 3、看到地上有纸屑、塑料袋等杂物，主动捡起来，及时顺手清理到垃圾桶内;树立人过地洁之风尚，做一个文明的人。
- 4、不再把食物带进教室内，同时主动清理抽屉里的垃圾;做一个讲卫生的人。
- 5、养成勤俭节约的美德，减少浪费，就是减少垃圾;做一个节约的人。

为创建文明和谐的校园，让我们每位同学立即行动起来吧!自觉增强保护校园环境的意识，做保护校园环境卫生的“绿色

卫士”，做文明的小学生！为了学习、生活在一个优美的校园环境环境中，让我们全校师生共同努力吧！

我的发言完毕，谢谢大家！

## 卫生演讲稿篇十

大家好！

首先感谢卫生局党委给了我这次竞聘的机会，我是第x号考生，今年31岁，大专学历，医师职称□xx年到乡卫生院工作至今，现任xx乡卫生院急诊科及综合病房主任。我今天竞聘的职位是乡镇卫生院副院长。

我此次竞选卫生院副院长，有以下四点优势。（一）我在乡镇卫生院工作将近8年，有较为丰富的乡镇卫生院工作的实践经验，知道农村农民群众的生活条件和缺医少药情况，知道乡镇卫生院在农村的重要职责，任务和地位，明白在乡镇工作人员必备的素质和要求，了解乡镇卫生院的工作方法。（二）我热爱医务工作，对做任何事充满激情，8年的从医生活，使我对“医务工作者”“白衣天使”这个称号无比热爱。因为能够救死扶伤、解除患者之痛苦，抚平患者身心的创伤。（三）在工作中能认真负责、吃苦耐劳、干别人不愿干的累活、脏活，严格要求自己，使自己随时保持清醒的头脑，更好的做好工作，当好表率。（四）我有胜任副院长的管理经验和能力。几年的科主任工作使我有较强的组织协调能力和分析解决问题的能力，在管理上能够做到有的放矢。

如果组织信任，领导赞许，让我竞聘上了乡镇卫生院副院长这一岗位，我将倾尽全力发挥我熟知乡镇卫生院工作情况的优势，尽快进入角色积极履行职责，协助院长搞好医院各项工作。

一、 干好工作，当好助手，以身作则，抓好协调。严格要求

自己，干好院长所安排的各项工 作，协调各 科室之间，职工与职工之间，职工与领导之间的关系，为院长排忧解难。

二、紧抓医疗安全不放松，不断提高业务水平。保证人民群众的身心健康是我们每一个医务人员的神圣职责。做为一名副院长，要以身作则，认真做事，和蔼待人，视病人如亲人，避免医疗事故的发生，确保医疗质量，医疗安全。

三、做好卫生院的文化体系建设。卫生院的文化建设既要体现卫生院的传统，又要反映卫生院的现实，还要展现卫生院的将来。具体做法是：实行挂牌服务、微笑服务，在醒目位置制作宣传版面、医院精神、医院宗旨、管理理念等，谱写医院院歌，使病人切实感受到医院强大的人文关怀，提升单位的良好形象。

四、综合整治，改善卫生院环境卫生。拥有一个干净整洁的工作环境是凝聚人心、提高效率，保证服务质量的先决条件。我将和院长一道，努力营造一个优美、舒适、整洁的就医环境。坚持以人为本，实行人性化管理，以患者为中心的服务理念，为患者提供温馨周到的服务。进一步提高服务质量及医院的整体形象。

五、认清形势，转变思想观念。在紧抓医疗安全不放松的同时，努力做好九项公共卫生服务工作和农村“片医”负责制工作，积极开展公共卫生服务，使老百姓的健康得到更加充分的保障。

各位领导，各位评委，希望大家能够信任我，如果我竞选成功，我将把领导的信任和期望化作无穷的动力激励我拼搏奋斗。用我真真正正的实力和实实在在的业绩来验证你们今天选择的正确性和准确性，如果我落选了，我将一如既往，尽心尽力，尽职尽责，做好本职工作。言必信，行必果。

我的演讲完毕，谢谢大家！