

# 2023年秋冬季节预防流感班会 预防流感的班会教案(实用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 秋冬季节预防流感班会篇一

让学生了解感冒和流行性感冒的基本知识、掌握预防方法。

感冒和流感的预防方法。

难点：感冒和流感的不同点。

1、感冒体现在：

(1) 主要症状：鼻塞，流鼻涕，打喷嚏，咽部干痒，头痛等，一般不发烧或发低烧。

(2) 特征：大约持续3—4天，最多7天经治疗和休息后痊愈。

2、流感体现在：

(1) 症状：起病急，畏寒，高热，头痛，全身不适，四肢酸痛。

(2) 特征：传播迅速，容易流行，体质弱者还容易引起支气管炎，

肺炎，中耳炎等。

3、感冒与流感症状的区别：

4、感冒与流感的预防方法：

(1) 积极参加体育活动，注意睡眠和营养，增强身体的耐寒力和病毒，病菌的抵抗力。

(2) 注意保暖，预防病毒、病菌的入侵。

(3) 不用感冒和流感病人用过的行活用品。

(4) 在流感流行期尽量少去公共场所，避免接触病人，并经常用药物对住房、课室的空气进行消毒。

5、布置作业：

1、告知家人与朋友“感冒”与“流感”有什么不同？

2、告知家人与朋友如何预防感冒与流感？

## **秋冬季节预防流感班会篇二**

学校领导非常重视开展预防艾滋病宣传教育活动，成立了由校党委周亚夫副书记副校长、徐耀初副校长亲自挂帅的，宣传部、学工处、教务处、校团委、后勤管理处、公共卫生学院负责人组成的“校预防艾滋病宣传教育工作领导小组”，，设立了健康教育办公室，形成了完善的宣教网络，由门诊部具体负责日常教育活动。工作领导小组制定出相关活动方案和计划，明确职责，协调各方面力量，狠抓落实，做到领导到位、投入到位、保障到位、措施到位，扎扎实实地开展预防艾滋病宣传活动，活动真正做到了有领导、有计划、有组织、有目的。

向广大学生传播预防艾滋病知识和生殖健康知识，增强预防

艾滋病的技能，树立社会责任意识和正确的性道德观，培养文明健康的生活方式，促进大学生的健康发展，营造良好的艾滋病防治社会环境，为构建社会主义和谐社会做出表率。

学校将预防艾滋病宣传教育活动作为我校一项长期常规教育活动，融入到校园文化之中，建立起预防艾滋病工作长效机制。开设了公共选修课，坚持上好预防艾滋病知识等健康教育课；充分发挥学校门诊部和学生辅导员的作用，扩大受益面，增强宣教效果；加强了学校预防艾滋病健康教育师资培训和教学研究工作，提升预防艾滋病宣传教育水平；在校园网和校园宣传栏中设置相对固定的艾滋病防治宣传阵地，形成良好的环境教育氛围；校图书馆、阅览室根据师生人数配备预防艾滋病科普知识读物，供师生开架阅读或借阅。

根据《通知》精神，结合我校校园文化实际，学校决定将预防艾滋病宣传教育活动作为我校一项长期常规教育活动，融入到校园文化之中。学校有关职能部门通过校报、简报、宣传画、网页、横幅、海报等多种形式，在新老校区相关宣传领域定期展示预防艾滋病宣传教育材料。学校定期邀请专家学者来校开设专题讲座，以讲解艾滋病的危害、艾滋病的传播途径、青春期性健康知识、无偿献血知识、禁毒知识等为重点，深入推进大学生的养成教育，使他们养成文明健康的生活方式。学校将艾滋病健康教育纳入学校健康教育计划，每学年为新生发放预防艾滋病健康教育处方，并分期分批组织学生观看预防艾滋病的警示录像片。学校图书馆设立了开架图书区域，配备了70余种预防艾滋病、无偿献血等相关知识的图书。

经过多年的实践，我校的预防艾滋病宣传教育活动做到了“三个结合”，即预防艾滋病健康教育与学校思想品德教育相结合，将课堂内教学与课堂外教学相结合，把预防艾滋病教育与人生观价值观教育相结合。我校学生社团红丝带同伴协会也在预防艾滋病的日常宣传教育活动中发挥着积极的作用。

防治艾滋病工作关系到社会稳定和谐、人民安康，关系到社会的可持续发展，通过对上级有关防治艾滋病文件精神的学习，我校充分认识到了加强防治艾滋病工作的重要性和紧迫性，高度重视艾滋病防治工作的开展，将防治艾滋病工作纳入我校工作的重要议事日程，成立了防治艾滋病工作领导小组，制定了防治艾滋病工作计划，进一步明确工作职责，狠抓落实，做到领导到位、措施到位，扎扎实实地开展防治艾滋病工作。

结合校情，学校制订了预防艾滋病教育活动方案，将艾滋病防治工作列入12月学校安全和德育工作的重点之一，确立了活动的目的和意义。让全校师生直接参加防艾活动，增强了学生的社会意识，并推动社会防艾工作的深入开展。

学校开展预防艾滋病健康教育，并纳入健康教育课计划。通过课堂教学、讲座等形式向学生传授预防艾滋病知识，增强学生自我保护意识和预防艾滋病侵袭的能力，每学期3课时，开课率达到100%，任课教师备好课，写好教案，注重教学质量和效果，不断提高学生艾滋病及预防艾滋病知识的知晓率。健康教育的重点为讲解艾滋病的危害，传播途径，如何预防艾滋病以及无偿献血、禁毒等知识。

结合学校的实际情况和中职生的年龄特点，在今年的“世界艾滋病日”期间，动员广大师生广泛参与，利用预防艾滋病图片展、板报、校园广播、主题班会、图书阅览室、讲座等宣传媒介，开展形式多样的宣传教育活动。使师生的预防艾滋病常识教育知晓率达100%。

## **秋冬季节预防流感班会篇三**

让学生了解感冒和流行性感的基本知识、掌握预防方法。

感冒和流感的预防方法。

难点：感冒和流感的不同点。

1、感冒体现在：

(1) 主要症状：鼻塞，流鼻涕，打喷嚏，咽部干痒，头痛等，一般不发烧或发低烧。

(2) 特征：大约持续3—4天，最多7天经治疗和休息后痊愈。

2、流感体现在：

(1) 症状：起病急，畏寒，高热，头痛，全身不适，四肢酸痛。

(2) 特征：传播迅速，容易流行，体质弱者还容易引起支气管炎，

肺炎，中耳炎等。

3、感冒与流感症状的区别：

4、感冒与流感的预防方法：

(1) 积极参加体育活动，注意睡眠和营养，增强身体的耐寒力和病毒，病菌的抵抗力。

(2) 注意保暖，预防病毒、病菌的入侵。

(3) 不用感冒和流感病人用过的行活用品。

(4) 在流感流行期尽量少去公共场所，避免接触病人，并经常用药物对住房、课室的空气进行消毒。

5、布置作业：

- 1、告知家人与朋友“感冒”与“流感”有什么不同？
- 2、告知家人与朋友如何预防感冒与流感？

## 秋冬季节预防流感班会篇四

大家上午好！

1、认真落实上级文件精神，积极开展预防溺水事故教育宣传活动，落实“十个一”的要求。布置一篇防溺水安全教育作业。建立每周一次专题教育制度。建立每日一次安全提醒制度，课前课后进行安全提醒。

2、各班利用班会课进行一次“防溺水安全教育课”主题班会活动，并且通过具体案例、典型事例警示学生，让学生谈谈自己身边的事例并且谈他们的感受，增强学生的安全意识，如果他们在遇到危险情况时能够冷静的处理，尽量把伤害降到最低点。

3、家校联合，共同防范。发一份“防溺水告家长书”，把它带回家：孩子下水游泳必须有家长的陪同，平时不到河边玩耍，更不得擅自同学结伴游泳。

4、加强学生上课，放学等的出勤管理，明确专人点名汇报，及时掌握缺勤学生信息，对请假学生采取追踪调查，了解缺勤和请假学生去向，不明去向的学生要第一时间向学校汇报，并和家长联系。

5、深入学生，了解班级学生状况，发现有游泳动向的学生，及时谈心引导，做好学生的思想工作，使学生切实提高认识，从源头上杜绝学生下河游泳。

6、特别要教育学生遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，并立即寻找帮助，学校也要向学生讲解防溺水知

识，提高学生自救自护能力。

同学们，遵守规则，就是对自己的生命负责，就是对我们所爱的人和爱自己的人负责。严格遵守作息时间，严格履行请假制度，严格服从学校管理，从身边做起，从小事做起。只要严守规则，每一朵生命之花就会更加娇艳，每一个家庭就能更加美满，整个社会就会和谐发展。事故隐患，你查，我查，人人查，校园安全，你管，我管，大家管。谨记安全第一，生命是天！谢谢大家！

## 秋冬季节预防流感班会篇五

班会目的：

通过本次主题班会，让学生了解什么是流行性感冒（与普通感冒的区别），学会如何预防流感，关爱自己的生命健康，告别生活中的一些不良陋习，做一个健康向上的优秀小学生。

活动过程：

同学们，这节课我们开个主题班会，主题是“讲究卫生，预防流感”。

流行性感冒（简称“流感”）是一种由流感病毒感染引起的呼吸道传染病。它发病主要集中在冬春两季，一般从每年12月开始，到来年3-5月结束。流感病毒可以借助空气传播，如当患者在咳嗽、打喷嚏、甚至大声说话时，会将病毒扩散到周围的空气中，形成的细小飞沫传播。另外，患者接触过的物体表面也会附着病毒，而人在接触这些物体表面后，再用手触摸鼻子、眼睛、嘴也会造成感染。可见，它传染性是比较强的。

流感的主要症状包括：发病突然、高烧（39度以上）、畏寒、头痛、无力、喉咙发炎、肌肉酸痛、干咳、打喷嚏，鼻塞和

流鼻涕等。这些症状在医学上被称为“流感样”症状，因为普通感冒也可能出现类似症状。少数病人还会出现胃肠道为主症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

- (1) 在流感流行的日子里，是否缺课的人多了；
- (2) 在流感流行的日子里，是否要做的事情多了；
- (3) 在流感流行的日子里，是否更关注自己的个人卫生了；
- (4) 在流感流行的日子里，是否听到了各种关心的声音；
- (5) 在流感流行的日子里，是否想到了身体健康的重要；
- (6) 在流感流行的日子里，爸爸妈妈比平时更忙碌了……

小结：流感给我们的生命健康带来了威胁，破坏了我们的日常生活。

过渡语：现在我们正健康地坐在课室里学习，说明同学们养成了良好的个人卫生习惯。

(请一部分学生介绍……………)

过渡语：不良的生活陋习，危及了人体的健康，甚至生命。

六、如何预防流感。

- (1) 注意荤素搭配，营养全面合理，多吃蔬菜、水果；
- (2) 平时做好个人卫生，勤洗手、勤洗头、勤洗澡等；
- (3) 教室、家里经常开窗通风，下课后常到外面呼吸新鲜空气；



(4) 少到空气不流通的或杂乱的公共场合活动；

(5) 常备板蓝根等冲剂预防；

(7) 注意气温变化而增减衣服；

(8) 保证充足睡眠时间；

(9) 保持良好的心情；

(10) 接种流感疫苗是基本措施，每年入秋后到防疫部门接种流感疫苗，大多数人可有效预防流感。但对鸡蛋过敏和正患流感的人禁用疫苗。

如果有同学患了流感，那怎么办？

(1) 戴上口罩，避免去人多的地方，避免传染他人；

(2) 碗筷单独消毒，吃饭与别班或别人（家里）分开，以免交叉传染；

(3) 发现感冒及时到医院治疗，在家恢复后再来校上课，以免再次传染。

反思：

通过本次主题班会，让学生了解什么是流行性感冒（与普通感冒的区别），学会如何预防流感，关爱自己的生命健康，告别生活中的一些不良陋习，做一个健康向上的优秀小学生。衷心祝愿同学们学会保护自己、保护别人，健康快乐地成长，祝愿每个同学都有一个健康幸福的“家”。

**秋冬季节预防流感班会篇六**

艾滋病防治是世界性的议题，而在大学生群体中，有很多人自以为离艾滋病很遥远，了解艾滋病的许多知识，但实际上有关数据显示大学生艾滋病患病率在逐年上升，许多人对艾滋病的传播，发展，相关政策法规都不了解甚至于存在许多误区。有的过分关爱艾滋病病人或是歧视艾滋病病人，这些都是不恰当的行为。我们大学生作为构成未来社会的主要群体，应该是防治艾滋病、关心关爱艾滋病病毒感染者和病人、消除歧视等理念和活动的倡导者和实践者，我们每个人都有义务做好预防艾滋病的宣传，提高广大人们对艾滋病的认识以并引起其对预防艾滋病相关方面的重视，同时消除他们对艾滋病人的歧视。

宣扬红十字会“人道、博爱、奉献”的宗旨，提高华南农业大学在校大学生对相关艾滋病预防的重视并在全校范围内开展普及预防艾滋病知识，消除大家的认知误区，同时倡导大家以正确的态度对待艾滋病病人以更好地促进校园和谐，社会和谐，并且为即将举行的艾滋病宣传日做宣传。

为艾加点爱

20xx.11/24——20xx.11.30

五山、华山、跃进各校区及五山街

华南农业大学全体学生以及五山街居民

华南农业大学理学院红十字会

华南农业大学工程学院红十字会

华南农业大学公管学院红十字会

华南农业大学艺术学院红十字会

华南农业大学园艺学院红十字会

华南农业大学水利与土木工程学院红十字会

前期宣传

宣传方式：海报、宣传单、微博

明信片设计大赛

时间：11.7——11.27

活动流程

开幕式

时间：11.24—6：30—9：35

地点：工程院楼110阶梯课室

负责学院（三个）：

活动流程

时间内容牵涉人员

5：30布场组织部、宣传部

6：00彩排所有人员

6：45场控工作开始

7：15播放宣传片工程秘书部

7：30大会开始主持人

- 7: 30介绍到场嘉宾主持人
- 7: 35嘉宾发言嘉宾
- 7: 40指导老师发言
- 7: 45校红会嘉宾发言
- 7: 50光影表演工程、园艺
- 8: 05预防艾滋病知识讲座广州市疾病预防控制中心
- 8: 35话剧表演理学
- 8: 40宣布宣传活动开始嘉宾代表
- 8: 45介绍接下来的活动主持人
- 9: 00横幅签名主持人
- 9: 35开幕式到此结束主持人
- 9: 45合影留念主持人

摆摊

时间：11.26五山街道

11.27荷园

11.28五山大草坪

11.28西园

地点：芷园、西园、荷园三大饭堂

摆摊方式：

- 1、游戏区（横幅）3人
- 2、横幅签名区（横幅）3人
- 3、明信片区3人124、奖品区3人

注：12为帐篷

各学院安排好各摊位值班的人员，每一班次选出一个负责人（由摊位的负责学院确定），值班人员务必熟悉摊位各功能区的工作内容，掌握相关预防艾滋病知识，了解游戏内容与规则，当天负责的学院自己整理签到表。

宣传签名区：发放宣传小册子，安全套，在人少的情况下在帐篷附近发放宣传小册子，呼吁路人支持我们的活动，来为横幅签名，要告诉他们有有奖问答游戏，明信片征集活动等。并负责拿油性笔给路人签名。

游戏区：告诉参与者游戏规则，负责游戏（游戏规则请看附件）

明信片区：明信片的收集并让路人参与制作（具体看明信片策划书）

值班安排（见附件）

注意事项：

- 1、理学院负责大会流程ppt要事先做好，并确认可以用当天；
- 2、各学院秘书部做好签到工作；
- 3、园艺红会安排好迎宾工作；

- 4、工程学院负责嘉宾牌、大会流程表、饮用水，在大会开始前安排好；
- 7、表演节目的人员提前3个小时到，要进行彩排；
- 8、大会当天干部统一穿工作服，干部干事带工作证；
- 9、宣传部要提前调试好多媒体及电脑；
- 10、重要的资料应备份在2个u盘中，杀好毒；
- 11、主持人临时不能出席，找熟悉晚会流程的干事负责。

闭幕式（地点待定）

时间：11.30 19:00——22:00

地点：教三212

活动流程

- 1) 主持人致开场白，介绍到场嘉宾（5分钟）
- 2) 手语表演
- 3) 宣传活动成果视频展示（5分钟）
- 4) 小品表演——那些年我们献血
- 5) 签名设计大赛颁奖仪式（10分钟）
- 6) 互动环节
- 7) 大合唱

8) 主持人宣布闭幕式结束

9) 嘉宾合影留念

(一) 活动详细内容:

任务完成期限要求负责部门负责人

制作明信片模版11月15日前一面空白，另一面设有水印和活动标志艺术

红会

宣传部谢东

印制明信片11月15号前

邀请老师担任大赛评委11月20号前艺术

红会

外联部黄思思

申请荷园场地最少提早一周申请27日当天用组织部司徒

嘉琳

(二) 明信片流程

1、各个学院安排好自己学院的扫楼时间，在经学院领导的同意下进行扫楼，宣传关艾活动和明信片设计大赛，每个寝室最多发放一张明信片（没有意向参加不发放，说明摆摊当天可现场设计）。

2、摆摊当天可以向有意向参加的同学派发明信片。

3、摆摊当天设点收集明信片作品，每个区至少4个作品收集点，统计好上交给艺术学院。

4、11月28日，集合各学院评分代表一起评分

6、活动结束后明信片作品将递送到关艾组织，把大家的爱心传递出去

（三）大赛规则：

1，本次大赛一共分两组，（即场设计组[s组）和非即场设计组[l组）。

2[s组即场绘制完可以获得小礼品一份，并有机会活动丰厚奖品

3，大赛颁奖将在关艾活动的闭幕式上举行

4，每个区都将设立几个明信片收集点[l组的作品可交到收集点统一上交

5，11月30日下午18：00截至上交作品

6，评分标准

本次活动评分是内部评分

2、开幕式主持人及工作人员应积极带动现场气氛

## **秋冬季节预防流感班会篇七**

1、春季传染病——流感及相关知识。

2、学会如何预防流感，进行相关知识的了解。



3、让学生了解了在日常学习生活中要养成良好的个人卫生习惯，加强体育锻炼，增强抵抗力等等，使学生们懂得了只有好的、健康的身体才能更好的学习。增长学生的卫生知识，增强学生的自我保健意识。

## 一、热身

“让我帮你揉揉肩，让我帮你捶捶背”活动。让同学们放松，并懂得锻炼身体，保持身心健康。

师：同学们，春季是最容易感冒的季节，现在，我们班已经有好多同学都感冒了，所以同学们应多注意自己的身体健康。今天我们就召开一次预防流感主题班会，题目是：“我健康，我快乐”。出示课件。

## 二、小医生上场。

师：同学们，流感经常发生在我们身边，估计很多同学却不是非常了解。为了同学们的身体健康，为了同学们能更好地照顾自己，为了同学们能更好地预防流感，今天我特意为大家请到了小赵医生，她将为我们介绍更多关于流感的知识。

小医生：各位同学，我是小赵医生。听老师说我们很多同学都感冒了。所以，今天我特抽时间来这里为大家谈谈关于感冒的很多问题。（让曾经有过感冒或正患流感的同学举手说说他们的各种症状及感受。）

### 1. 流感及传播

同学们，你们知道吗？你们的种种症状表明了你们都患了流行性感冒，我们简称“流感”。它是一种由流感病毒感染引起的呼吸道传染病。春季是呼吸道传染病的高发季节，由于天气多变，时暖时寒，气候仍然寒冷、干燥，人们经历了一个漫长的冬天，当春季来临时，人体内环境很难一下子与外界

环境相适应，人体的免疫力相对低下，病菌、病毒等致病微生物趁机而入。流感病毒可以借助空气传播，如当患者在咳嗽、打喷嚏、甚至大声说话时，会将病毒扩散到周围的空气中，形成的细小飞沫传播。另外，患者接触过的物体表面也会附着病毒，而人在接触这些物体表面后，再用手触摸鼻子、眼睛、嘴也会造成感染。所以，它传染性是比较强的。

## 2. 流感的主要症状

“流感样”症状，因为普通感冒也可能出现类似症状。少数病人还会出现胃肠道为主症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

## 3. 流感与普通感冒的区别

目前流感尚无特效治疗药物。接种流感疫苗是预防流感及其并发症的最有效方法之一。

小结：流感的传染性极强，所以当我们平常应注意卫生，多注意锻炼身体，及时对流感注意预防。当我们生病了，就应该及时到医院就诊。同学们，希望大家都有一个健康的身体，我们大家才能快乐生活，快乐学习！祝同学们身体健康，学习进步！

三、启发：学生交流《想象在流感流行的日子里》发生的变化及带来的影响。

- (1) 在流感流行的日子里，是否缺课的人多了；
- (2) 在流感流行的日子里，是否要做的事情多了；
- (3) 在流感流行的日子里，是否更关注自己的个人卫生了；
- (4) 在流感流行的日子里，是否听到了各种关心的声音；

(5) 在流感流行的日子里，是否想到了身体健康的重要；

(6) 在流感流行的日子里，爸爸妈妈比平时更忙碌了??

#### 四、如何预防流感。

(各小组讨论，然后采用“心灵的小飞机游戏”说出预防流感的措施。然后让生活委员利用大屏幕总结。)

1. 师：同学们，既然感冒给我们带来极大的影响，我们是不是应该预防呢？现在我们就根据同学们的日常经验，大家经常看的关于健康的课外书籍，还有刚刚小赵老师的讲解，大家分小组讨论，老师将会发给每个小组一张纸，大家总结了并写下来，然后通过“心灵的小飞机游戏”，把你们的想法给大家分享一下。

2. 讨论结束，教师宣布“心灵的小飞机”游戏规则，进行游戏活动。

3. 生活委员根据游戏活动内容，把预防流感做出小结。

(1) 注意荤素搭配，营养全面合理，多吃蔬菜、水果；

(2) 平时做好个人卫生，勤洗手、勤洗头、勤洗澡等；

(3) 教室、家里经常开窗通风，下课后常到外面呼吸新鲜空气；

(4) 少到空气不流通的或杂乱的公共场合活动；

(5) 常备板蓝根等冲剂预防；

(7) 注意气温变化而增减衣服；

(8) 保证充足睡眠时间；

(9) 保持良好的心情;

(10) 接种流感疫苗是基本措施, 每年入秋后到防疫部门接种流感疫苗, 大多数人可有效预防流感。但对鸡蛋过敏和正患流感的人禁用疫苗。

4. 如果有同学患了流感, 那怎么办?

(1) 戴上口罩, 避免去人多的地方, 避免传染他人;

(2) 碗筷单独消毒, 吃饭与别人分开, 以免交叉传染;

(3) 发现感冒及时到医院治疗, 在家恢复后再来校上课, 以免再次传染。

五、注意个人卫生, 学会洗手

1. 用课件教会学生洗手。

师: 同学们, 大家学会洗手了吗? 回去也教教我们身边的亲人, 朋友, 让我们大家都讲究卫生, 拥有一个健康的身体。希望大家都能开心快乐!

2、歌曲欣赏: 健康歌

师: 最后, 让我们大家一起跟着音乐运动起来, 锻炼锻炼我们的身体。有请我们的文娱委员。

让我们在快乐的音乐中结束今天的这节主题班会。

## 秋冬季节预防流感班会篇八

1、必须在家长的带领下去游泳。单身一人去游泳最容易出问题, 如果你的同伴不是家长, 在出现险情时, 很难保证能够

得到妥善的救助。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、癫痫、红眼病等慢性病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。传染病患者易把病传染给别人。另外女同学在每月特别期间均不宜游泳。

3、参加剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在

满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的河流、水库，有急流处，两条河流的交汇处以及落差大的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、凡是到天然游泳场所（如江河、水塘、水库）游泳，应该有家长、亲人的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、中小学生在不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

1、抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

3、溺水的急救现溺水者如何将其救上岸。

方法二：若没有救护器材，大人可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己，然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。溺水者因为逃生潜意识会挣扎、会死死勒紧救护者，救护者应有充分准备、并避免。

5、山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。如学校未停课，上学、放学必须通过时，可在家长、老师护送下，几个同学手拉手，与水流方向斜叉过河，当水深过膝时，几个学生一起也不能过河，放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

## 秋冬季节预防流感班会篇九

讲授班级：汉中中学高二(5)班

班会时间：2019年12月8日

预防艾滋病主题班会《用圣洁的身心 杜绝艾滋病》主题班会

陕西省汉中中学 陈家林

1、什么是艾滋病；

艾滋病的全称为获得性免疫缺陷综合症(aids)是一种由逆转录病毒引起的人体免疫防御系统方面的疫病。

人体处于正常状态时，体内免疫系统对机体起着良好的“防御”作用，抵抗各种病原体的袭击。但受到艾滋病病毒感染之后，人体的这种良好防御系统便会受到破坏，防御功能减退，因而这时病原体经血行及破损伤口长驱直入。此外，身体中一些不正常的细胞，例如癌细胞，也同样乘机迅速生长、大量繁殖起来，发展成各类癌瘤。也就是说，艾滋病病人主要表现为免疫系统受到严重损伤，机体抵抗力下降，以至诱发严重感染和一些少见的癌瘤。

艾滋病自1985年进入我国至今已有近万人为艾滋病病毒携带者。据有关部门推测，在今后几年内艾滋病发展趋势是：发达中国家是呈下降趋势，而发展中国家则呈急剧上升趋势。

由于艾滋病病毒存在于感染者体液中，男女不洁性行为可以导致艾滋

目前通过输血传播艾滋病在发展中国家，特别是在一些非洲国家和地区是一个亟待解决的问题。几乎大部分非洲国家，主要以非志愿献血为主，他们大多是青壮年，都处在性活动高潮的年龄段，这意味着他们所提供的血液很可能具有感染艾滋病病毒的机会。将这些血及血液制品输给其它病人，便可能感染艾滋病。被艾滋病病毒污染的注射器及针头是通过血液传播艾滋病的重要媒介。

患有艾滋病或携带有艾滋病病毒的孕妇可通过胎盘将艾滋病病毒直接传染给胎儿子，另外还能够在产前、产程中(出生时通过产道)和产后(通过哺乳)感染新生儿。

艾滋病蔓延很快，而且目前无特效药。但是，只要采取一定的预防措施，是可以减少其发病率的。

- 1、加强艾滋病的监测检疫。
- 2、加强治安管理。
- 3、消除静脉滥用药物的现象
- 4、加强血液制品的管理

## 5、严格消毒，避免医源性感染

艾滋病也不能通过动物的咬伤，抓伤而传播。

结论：懂得有关艾滋病方面的知识、每个人做到洁身自好最为重要。

通过学习，相信同学们了解了有关艾滋病方面的知识，知道怎样预防，学会了保护自己。

发放艾滋病试卷，检测当堂学习成果。

1. 了解什么是艾滋病；
2. 掌握预防艾滋病的基本知识；
3. 感染艾滋病病毒会有哪些表现；
4. 掌握艾滋病传播的主要途径，增强自我保护意识。

数学与计算科学系2019级数学与应用数学3班班委会

对艾滋病的了解与预防艾滋病的知识宣传

时间：2019年12月3日

地点：数学楼211

### 1. 前期准备

宣传委员在班上对本次活动的主题进行大力宣传，让同学们提前大概去了解一下有关艾滋病的知识。

### 2. 中期阶段



(1)主持人介绍什么是艾滋病及艾滋病的流行状况，让同学们对艾滋病有一个基本的认识。

(2)学生代表甲发言，主要是告诉同学们艾滋病的一些传播途径以及如何去预防艾滋病。

(3)学生代表乙发言，讲解艾滋病患者在急性感染期、潜伏期、艾滋病前期、典型艾滋病期的主要症状。

(4)学生代表丙发言，就艾滋病对社会的严重危害进行分析。

(5)同学们自由上台发言，就你个人对艾滋病的了解和看法进行描述。

(6)班长对本次以预防艾滋病的知识宣传为主题的班会进行总结，主持人宣布此次主题班会圆满结束。

(7)整场班会过程由相关人员进行视频的录取与照片的拍摄。

此次以预防艾滋病的知识宣传为主题的班级活动取得了圆满的成功。虽说这次班会的准备有点仓促，但班委的各项分工合作中仍是有序的进行，同学们也非常积极的配合，这些无疑是本次班会的成功之处，但也有不足的地方，如仍有一小部分同学没有积极参与进来，还处在氛围之外，这样问题还是需要我们去解决的。

## 秋冬季节预防流感班会篇十

通过本次主题班会，让学生了解什么是流行性感冒（与普通感冒的区别），学会如何预防流感，关爱自己的生命健康，告别生活中的一些不良陋习，做一个健康向上的优秀小学生。

同学们，这节课我们开个主题班会，主题是“讲究卫生，预

防流感”。

流行性感冒（简称“流感”）是一种由流感病毒感染引起的呼吸道传染病。它发病主要集中在冬春两季，一般从每年12月开始，到来年3-5月结束。流感病毒可以借助空气传播，如当患者在咳嗽、打喷嚏、甚至大声说话时，会将病毒扩散到周围的空气中，形成的细小飞沫传播。另外，患者接触过的物体表面也会附着病毒，而人在接触这些物体表面后，再用手触摸鼻子、眼睛、嘴也会造成感染。可见，它传染性是比较强的。

流感的主要症状包括：发病突然、高烧（39度以上）、畏寒、头痛、无力、喉咙发炎、肌肉酸痛、干咳、打喷嚏，鼻塞和流鼻涕等。这些症状在医学上被称为“流感样”症状，因为普通感冒也可能出现类似症状。少数病人还会出现胃肠道为主症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

，我们有时也患感冒，感冒时总觉得很不舒服，请部分同学来谈谈。

（可以从患感冒的症状，如发烧、咳嗽、喷嚏、口干等方面进行交流，也可以从交流患感冒后的想法，如寂寞、孤独、无聊，还有看到父母的忙碌，体会到父母的关爱等方面）

.....

- （1）在流感流行的日子里，是否缺课的人多了；
- （2）在流感流行的日子里，是否要做的事情多了；
- （3）在流感流行的日子里，是否更关注自己的个人卫生了；
- （4）在流感流行的日子里，是否听到了各种关心的声音；

(5) 在流感流行的日子里，是否想到了身体健康的重要；

(6) 在流感流行的日子里，爸爸妈妈比平时更忙碌了……

小结：流感给我们的生命健康带来了威胁，破坏了我们的日常生活。

过渡语：现在我们正健康地坐在课室里学习，说明同学们养成了良好的个人卫生习惯。

(请一部分学生介绍……………)

过渡语：不良的生活陋习，危及了人体的健康，甚至生命。

(1) 注意荤素搭配，营养全面合理，多吃蔬菜、水果；

(2) 平时做好个人卫生，勤洗手、勤洗头、勤洗澡等；

(3) 教室、家里经常开窗通风，下课后常到外面呼吸新鲜空气；

(4) 少到空气不流通的或杂乱的公共场合活动；

(5) 常备板蓝根等冲剂预防；

(7) 注意气温变化而增减衣服；

(8) 保证充足睡眠时间；

(9) 保持良好的心情；

(10) 接种流感疫苗是基本措施，每年入秋后到防疫部门接种流感疫苗，大多数人可有效预防流感。但对鸡蛋过敏和正患流感的人禁用疫苗。

如果有同学患了流感，那怎么办？

（1）戴上口罩，避免去人多的地方，避免传染他人；

（2）碗筷单独消毒，吃饭与别班或别人（家里）分开，以免交叉传染；

（3）发现感冒及时到医院治疗，在家恢复后再来校上课，以免再次传染。

七、制作宣传画，增强校园“预防流感”意识，关爱生命健康。

教师总结：在班会课即将结束之际，我衷心祝愿同学们健康快乐地成长，祝愿每个同学都有一个健康幸福的“家”。