

最新预防疾病从我做起班会记录 预防冬季疾病教案(大全5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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

预防疾病从我做起班会记录篇一

- 1、根据图片的. 线索简单推测太阳感冒的原由并加以表述。
- 2、教育幼儿知道吃冰淇淋等冷饮不能过量。

教学挂图15号。故事磁带。

- 1、趣味引入，激发幼儿的学习兴趣。

师：昨天晚上，罗老师接到了月亮姐姐的电话，她告诉我说：太阳公公感冒了，而且非常的严重，你们想去看望它吗？（想）。那我们一起去看望生病的太阳吧！

师：引入二：如果开展活动的当天是阴天，教师可以结合天气直接以“太阳变凉了”作为活动开头，富有情景性。

- 2、出示第三幅挂图，请幼儿观看图片上太阳感冒的情景。

师：太阳公公感冒可真严重呀？又打喷嚏有发烧。

- 3、太阳公公怎么会感冒呢？

- 1、出示第一，第二幅挂图，请幼儿根据画面结合经验进一步

推理和表达。

2、引导幼儿结合经验来推断出太阳感冒的原因。然后老师归纳幼儿的想法后，结合以上两幅挂图进行讲述。

师：那小朋友给太阳公公想个办法，怎样才可以让它的感冒好起来？（让幼儿想想办法并大胆的表达）。

师：第二天，太阳公公的感冒好了吗？（结合第四幅挂图）。

3、教师和幼儿一起倾听故事一遍。

师：是用什么方法治好的呢？我们一起认真的来听一遍故事。

1、太阳公公身体好了以后，还爱吃冰淇淋吗？为什么？

2、你们喜欢吃冰淇淋吗？吃的时候应该注意什么呀？

3、老师根据幼儿的回答来小结。教育暗示幼儿在夏天不能吃太多的冰，很容易感冒。

预防疾病从我做起班会记录篇二

炎热的日子一直在持续着，但是，大家对于夏季疾病的发生有正确的对策了吗？炎热的夏季，以保持恒定的体温，使身体被迫承受着超支的消耗。而且，那样负担可能会造成疾病的发生，不能调节体内的温度和水分，身体状况不佳，这就是所谓的“夏季引起的疾病”。

预防夏季疾病最好的办法是拥有一个舒适的睡眠。但是由于天气炎热而一味的降低室温是合理吗？答案是否定的，这样会给我身体造成负担。

夏季在有空调的房间里工作、学习、聊天，是一件十分惬意

的事情，但在使用空调的背后，隐藏着杀机，稍不注意，就能惹病上身。空调房间与室外的温差较大，如果人们经常进出空调房间，就会引起咳嗽、头痛、流涕等感冒的症状。如果在空调房间温度调得较低的地方呆得时间过长，又遇衣着单薄，就会引起或关节酸痛，或颈僵背硬，或腰沉臀重，或肢痛足麻，或关节僵痛，或头晕脑胀，或肩颈麻木。这些症状就是空调综合症，俗称空调病。

一般地说，易患空调病的主要是老人、儿童和妇女。现在，很多白领女性都在公司办公室工作，整天处于低温空调下，同时又要穿短衣短裙。这样的寒冷刺激很可能影响卵巢功能，使排卵发生障碍，出现月经失调或肚子疼得厉害，成了女性特有的空调病类型。

除了妇女易患妇科系统方面的毛病之外，呼吸道在空调的作用下也非常脆弱，冷气一旦攻破了呼吸道的脆弱“防线”，轻则出现咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道疾病，空调引起较严重的下呼吸道疾病，是肺炎，如果不及时治疗会有生命危险。

此外经常坐在空调屋里的也容易出现大脑神经失衡的问题。关节、肠胃也会受到影响。

预防空调病的七个法则

1. 室内外温差别超5℃

使用空调的房间温度最好控制在24℃到26℃左右，这样的温度对人体来说比较舒适。空调温度不要调得过低，以免与室外温差过大，使人容易患上感冒。

2. 常喝一杯板蓝根冲剂

平时可常喝一杯白云山板蓝根冲剂，防止感冒，增强免疫力。

特别是感觉有些鼻塞、打喷嚏、身体发冷的时候，这很有可能是感冒的前兆。

3. 空调房必须开窗换气

开启空调的时间不要过长，而且要经常开窗换气，以确保室内外空气交换，使室外新鲜气体进入，保持室内空气的清洁。此外，使用空调器的房间应保持清洁卫生，并避免在室内吸烟。

4. 出汗时别对着空调吹

不要在大汗淋漓时立即进入温度很低的空调房，有汗时如果要进入空调房最好先换掉湿衣，擦干汗水。千万不要贪图一时痛快而站在空调风口，尤其要避免空调直接吹向颈部。

5. 空调房最长待四小时

在使用空调的房间里不要待时间过长，三四个小时还可以，如果一待就是七八个小时甚至10小时以上，就可能对身体不利了。如果必须在空调房里工作一整天，每天晚上最好能洗个温水澡；还可以自行按摩一番，如果能适当运动更好，以免浑身僵硬不适。

6. 空调必须勤清洗消毒

要及时清洗空调上的过滤器，以防止病原微生物在过滤器上繁殖生长，给人体带来危害。另外，使用空调的房间最好定期进行熏蒸，如用白醋加热后促使其挥发，就可以净化空气。

7. 晚上最好别开空调睡觉

晚上最好不要开空调入睡，即使开空调，也要在夜间气温低时及时调整空调温度，并用毛巾被等盖好腹部等容易着凉的

部位。

另外，夏季还是“冰箱病”、“凉席病”、“脚气病”多发季节。冰箱取出的食品，食用不当可能引起形形色色的“冰箱病”，如冰箱头痛、冰箱肺炎、冰箱胃炎、冰箱肠炎等。

医生介绍说，夏天刚从冰箱冷冻室取出的食品温度一般在 -6°C 以下，而口腔温度在 37°C 左右，两者温差悬殊。若快速进食，可刺激口腔黏膜，反射性地引起头部血管痉挛，产生头晕、头痛、恶心等一系列症状，称为冰箱头痛；家用冰箱冷冻机的排气口和蒸发器中，最容易繁殖真菌。当过敏体质的人接触被真菌污染的物品或环境时，就会引起过敏性肺炎，称为冰箱肺炎；如果冰箱内的低温食物吃得过多，胃、肠在受到强烈的低温刺激后，血管会骤然收缩变细，血流量也相应减少，胃肠道的消化液则停止分泌，出现上腹阵发性绞痛和呕吐等症状，称为冰箱胃炎。另外，冰箱冷藏室内的低温虽能抑制多数细菌的繁殖，但有些嗜冷霉菌仍可继续生长。最容易污染瓜果、蔬菜、鱼类和乳制品。如果食用这些食品时未完全加热，就很容易引起冰箱肠炎，导致腹痛、腹泻、呕吐等病症发生。

要防止“冰箱病”，必须做到：

1. 冰箱内存放的食品一定要生熟分开，防止交叉污染，食用前应检查食品质量。
2. 冰箱内取出的、不能再加热的食品，宜在室温下放置一段时间后再食用。冰箱里的冷饮、冷食，天气再热，也不要拿出来就吃，更不要在大汗淋漓、口渴难忍时过量食用。
3. 冰箱要保持清洁，定期清洗，尤其是排气口和蒸发器。夏季要每星期对冰箱清洗、消毒一次，可用0.5%的漂白粉擦洗，特别注意擦洗箱缝、拐角、隔架，然后再用干净湿布抹干净。也可以在排气口和电冰箱下方的蒸发器内放置大蒜，

用来杀菌消毒。

夏季高温高湿天气里经常有一些人睡凉席后，皮肤表面出现分布不均的红斑、丘疹，这就是凉席中的过敏性材料所引发的皮肤炎症。一些凉席缝隙中寄生的螨虫，也会导致使用者的皮肤产生红肿、刺痒、疼痛感。还有一些人容易出汗，汗水浸渍凉席也容易产生皮炎，称为凉席皮炎。

一旦得了凉席皮炎，应该及时区别病因，对症下药。如果是过敏，要立即更换凉席，同时服用一些抗过敏的药物和维生素c。如果是“螨害”，应立即着手杀死螨虫，配上一些局部外用药治疗。

专家指出，必须选择好的凉席，一般不要选用容易生螨虫的草凉席，最好选用精编细织的竹、藤凉席。其次，保持凉席的清洁卫生，经常对凉席进行高温消毒和阳光暴晒，以防蚊虫滋生引发过敏。第三，不要频繁更换凉席，旧席子虽然外观不美，但不会像新凉席那样对人体有刺激。

特别注意，家长应该尽量让婴幼儿少用凉席。婴幼儿的身体尚未完全发育成熟，自身的体温调节功能弱，对外界冷热的适应力差。凉席性冷，加之凌晨时分气温较低，孩童无法适时做出生理调节，容易受寒并进而引发胃肠道的疾病。

一、保持足部清洁干燥，养成常洗脚的习惯，但洗脚时要忌用碱性肥皂等刺激性化学用品。趾缝紧密的人可用卫生纸夹在趾间，以吸水通气，保持清洁。

二、不吃辣椒、生葱、生蒜等容易引发出汗的食品。

三、不和患有真菌感染疾病的人频繁接触或共用毛巾、鞋袜及洗脸、洗脚盆等物品，以免感染足癣。

另外，如果得了脚气，要尽早到医院治疗。

夏季气温高，人们的饮食量和睡眠时间都比其他季节少，人体的水分也比其他季节失去得多，身体抗病能力减弱，极易引起疾病，所以，夏季疾病预防势在必行。

预防疾病从我做起班会记录篇三

大家早上好。我是_。

今天国旗下讲话的内容是冬季传染病的预防。

冬天已到，预防冬季传染病的话题又该老话新提了。冬天季节气温干燥，呼吸道的抵抗力差，季节的更替，因而容易造成传染病。

- 1、同学们都要树立起预防传染病的防范意识。切断传染途径。不食用不清洁的食物，坚决杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，不吃生食，不喝生水。
- 2、注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，也是预防冬季传染病的关键。饭前便后以及外出归来一定要洗手，减少冬季呼吸道传染病的流行。
- 3、冬天正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多呼吸新鲜空气，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。同时也要合理安排运动量，以免对身体造成不利影响。另外，睡眠休息要好。根据天气变化，适时增减衣服，生活有规律，保持充分的休息睡眠，对提高自身的抵抗力显得相当重要。要合理安排好作息，做到生活有规律，否则必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。
- 4、各班坚持做好晨午检，任课老师要密切关注学生的身体变化，发现有学生发烧等现象，要立即让学生就医，做到早发现、早报告、早治疗。

5、各班开展冬季传染病预防的宣传教育活动，教育学生提高自我保护意识和能力，发现身体异常，及时到医院就疹。

6、保持教室环境的空气流畅，少去拥挤、密闭的公共场所；

同学们，以上对冬季传染病预防的几点简单措施，希望引起全体师生的重视，学校将进一步落实和加强对各种传染病的预防措施，确保同学们的身体健康，消除传染病的各种隐患。

预防疾病从我做起班会记录篇四

甲：冬季是一些呼吸道传染病的高发季节。因此，同学们应了解和掌握冬季常见呼吸道传染病的基本知识，养成良好的卫生习惯，提高自我防病能力。

下面就向大家介绍一些呼吸道传染病预防小常识。

乙：呼吸道传染病是指由病毒、细菌、支原体等病原体通过呼吸道传播、感染的疾病。常见的呼吸道传染病有流感、猩红热、流行性腮腺炎、麻疹、水痘、风疹、流脑、肺结核等。

甲：呼吸道传染病的病原体通过空气飞沫进入人体呼吸道黏膜或肺部而传播，也可通过间接接触传播，还可通过患者口、鼻腔及眼睛的分泌物直接传播。

乙：不同的呼吸道传染病有不同的临床表现。一般起病急，有发热症状。流感是常见的呼吸道传染病；麻疹是由麻疹病毒引起的急性的传染病；流行性腮腺炎是由流腮病毒引起的急性的传染病；水痘通常属于较温和的传染病。

甲：不同的呼吸道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，就能有效地减少呼吸道传染病的发生和传播。

2. 多喝水。在春季，气候干燥，空气中尘埃含量高，人体鼻粘膜容易受损，要多喝水，让鼻粘膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵，还有利于体内毒素排泄，净化体内环境。饮食合理，多吃蔬菜水果，适当增加水和维生素的摄入。
3. 搞好环境卫生，不要随地吐痰。咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，防止污染空气。
4. 经常开窗通风，保持室内空气新鲜。勤晒被褥、勤换洗衣服，搞好家庭及个人卫生。
5. 坚持体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气。生活有规律、保证睡眠，避免过度疲劳，以提高自身免疫力。
6. 发生呼吸道传染病时，要及时进行隔离治疗，尽量减少和患者及其患者家属接触也是预防的关键。
7. 进行免疫预防。在流行季节前可进行相应的预防接种，如流感、腮腺炎、麻疹、流脑等疫苗能有效预防相应的呼吸道传染病。
8. 在呼吸道疾病流行期间，应减少集会，少去人员拥挤的公共场所，外出时尽量戴口罩。

乙：冬季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

甲：今天的校园广播到此结束，谢谢大家的收听，明天同一时间再见！

预防疾病从我做起班会记录篇五

合：敬爱的老师们！亲爱的同学们！

大家中午好！今天是9月17日，星期四！

甲： 我是六年级二班播音员x x x□

乙： 我是六年级二班播音员x x x□

芍药山乡中心完小希望之声广播现在开始播音！

甲： 留住一丝清风，播撒出希望的明天。

乙： 带走一片笑容，让快乐与我们同行。 目前困扰全球的猪流感大有蔓延之势，形势不容乐观。

甲： 教育局发出通知，要求各学校进一步落实甲型h1n1流感防控措施，保障师生的身体健康安全。通知强调，要加强疫情监测。要全面实施晨检，对缺勤的师生员工逐一进行登记，并查明缺勤的原因，发现流感样疫情要在2小时内报告教育局和疾控中心。

乙： 一时间，大家可能对h1n1充满了恐惧和疑惑□h1n1是不是和03年非典一样可怕呢。那么在今天的红领巾广播中，我们就全面地、详细地来了解一下猪流感。

甲： 猪流感全称猪流行性感冒，是猪的一种急性、传染性呼吸器官疾病。其特征为突发，咳嗽，呼吸困难，发热。猪流感是猪体内因病毒引起的呼吸系统疾病。猪流感由a型猪流感病毒引发，通常爆发于猪之间，传染性很高但通常不会引发死亡。

甲： 它的症状与感冒类似，出现发烧、咳嗽、疲劳、食欲不振等。

乙： 猪流感的传播速度特别快，因为人体对新变异病毒没有天然抗体。一般猪流感的传播方式通过打喷嚏、咳嗽和物理

接触都有可能导致新型猪流感病毒在人群间传播。据了解最容易感染的人群大多数年龄在25岁至45岁之间，感染病毒的患者也以青壮年为主，而非老人和儿童。

甲： 那么大家关心一个问题，猪肉还能吃吗？

乙： 这个问题大家没有必要担心。专家指出，猪肉加热至71摄氏度，就能杀死猪流感病毒，人不会因吃猪肉或猪产品感染猪流感。

下面由我为大家谈谈在日常生活学习中如何做好个人防护？

保护自己，可采用一般的预防流感的措施：要尽量维持良好的身体健康状况，保证充足的睡眠，保持好的精神、心理状态，喝足够的液体和食用有营养的食物。避免密切接触有流感样症状（发热、咳嗽、流涕等）的病人。避免前往人群拥挤的场所，或尽量减少在拥挤场所逗留的时间。当咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，然后把纸巾丢进垃圾桶。用肥皂和流动水洗手，特别是咳嗽或打喷嚏后。酒精类洗手液同样有效。避免触摸自己的眼睛、鼻子和嘴。

甲： 那么猪流感和前几年发生的非典、禽流感有什么不同呢？

甲： 非典已经证实存在人与人之间的传播；

乙： 猪流感现在看来极有可能存在两种方式传播，即猪传染给人，人与人之间进一步传播。

甲： 致死原因相同，这三种疾病的表现类似，即流行性感冒症状，包括咳嗽、咽痛、流涕、发热等等，严重患者均罹患肺炎，最后导致难治性呼吸衰竭而死亡。

乙： 另外，没有有效的治疗手段也是三者的共同点。

甲： 那么引发猪流感的原因是什么呢？

乙： 引起猪流感发生和流行的诱发因素很多，据专家分析：大体可归纳为3个方面：一是人为因素，二是天气因素，三是环境因素。

- 1、经常洗手，保持双手清洁，并用正确的洗手方法洗手。
- 2、宿舍要多开窗通风，尽量少去人流聚集的地方。
- 3、避免用手接触眼睛、鼻子和嘴，避免人与人直接身体的接触，包括握手、亲吻、共餐等。
- 4、正确佩戴口罩，口罩大小必须完全遮盖住口鼻，佩戴时尽可能缩小面部与口罩之间的间隙，尽量保持口罩干燥，潮湿后必须更换。在宿舍中佩戴口罩是有效防止被传染的良好方法。
- 5、不随地吐痰，打喷嚏时用纸巾捂住鼻口，擦鼻涕的纸巾要弃之于有盖垃圾箱内。
- 6、养成良好的生活习惯，多吃水果、蔬菜、多锻炼、多饮水、吃营养丰富的食品，保证足够的睡眠。
- 7、有呼吸道感染症状或发烧时，要及时就医（报告学校辅导员），自觉接受隔离观察或治疗。

积极有效的营销策略，挤占食堂超市的校园市场份额；树立良好的品牌形象，提升知名度、美誉度；收回初期投资，积极进行市场调研、开发，产品的研制、推广，为企业的进一步发展积蓄资本。

中期(1年)

巩固、扩展已有的市场份额，扩大销售服务网络；进一步健全

餐厅的经营管理体制，提高企业的科学管理水平；着手准备品牌扩张所必须的.企业形象识别系统、统一的特色优势餐品、统一的管理模式等方面的建设；在此基础上，向外部定向募集资金，并着手诚招个人或企业加盟。

届时本公司将以多种形式接受合作伙伴的加盟，包括优先股、可转换债、附任股权债等灵活多样的形式。公司将不再局限于北京市境内发展，而要向全北京乃至全国的高校餐饮业挑战进军。

长期(2年)

届时，餐厅运营已经步入稳定良好的状态，随着企业的势力与影响力的增强，服务范围不再能满足潜在顾客的需要时，公司将实行网点的扩张，以特许经营的方式，开拓新的市场空间，扩大餐厅的辐射范围和影响力。公司将引进最为科学的特许经营管理模式，迅速培养自己对特许经营体系进行良好管理的能力。实行谨慎有效的特许加盟方式，以契约为基础，把产品、服务及营业系统(包括商标、商号等企业象征的使用、经营技术、营业规范)，以营业合同的形式授予加盟方在某一地区的营业权。同时积极进行品牌宣传，强化规范经营，积极培养餐饮连锁经营人才，以统一配送、统一核算来提高连锁经营的效率，实现餐厅快速稳健的品牌扩张。