

最新手卫生演讲比赛(大全9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

手卫生演讲比赛篇一

在我们身边有这样一种人，他们头顶象征着卫生执法权威的国徽，肩扛象征着五大卫生的肩章，一身威严的制服，穿出了中国卫生执法的希望！也许他们称不上是白衣天使，却被誉为是人民健康的保护神，也许他们算不上是栋梁之才，但却是卫生战线的中坚和脊梁；他们没有像110那样家喻户晓，却为了群众健康忙之又忙，他们也没有像120那样抢救病人，做的却是另外一种救死扶伤。他们做群众之想做，想百姓之所想，服务的是人民的衣食住行，保卫的是社会的公共健康。在卫生系统这个窗口行业，他们正用自己的实际行动让这个窗口更加明亮！

在我们身边有这样一种人，一年四季也得不到空闲，半夜里还要关注投诉举报电话是不是会响，忙碌了一天，拖着疲倦的身躯进入睡眠，风推不动，雷惊不醒，只有电话响起才能让他们冲出梦乡，以最快的速度做好准备，奔向事件发生现场，经常处理完毕回来后已经天亮，再接着分析、讨论，撰写调查报告，要速度更要质量！他们就是这样，为了处理突发公共卫生事件而把家庭舍在一旁，舍小家保大家是他们一贯的作风，因为他们知道这是职责所在，应该义不容辞，因为他们知道，人民的健康利益就扛在他们肩上。他们也是人，偶尔也会发发牢骚：哎，我的睡眠在哪里啊？兄弟，我只能拍拍肩膀告诉你：在那遥远的地方。

在我们身边有这样一种人，他们更多时候是在做幕后英雄，很少在公众面前亮相，他们表演的舞台不在星光大道，相反，

经常出入的是放射场地、公共场所以及千万家饭店的厨房。不知多少次，他们放弃节假日，严查违法食品，不知多少次，他们在烈日下严格执法，汗水湿透了衣裳，不知多少次，为了工作老婆孩子生病住院也不能去看望，更不知多少次，他们在办公室那盏孤灯的陪伴下，加班到天亮，他们不在乎自己失去了多少，他们关心的是职业安全，水质、化妆品以及食品的卫生质量。人民健康了，他们安心了，谁敢伤害老百姓的身体，呵呵，对不起，就用法律制裁他，没商量！

在我们身边有这样一种人，他们称不上是好儿子、好媳妇，算不上是好丈夫、好妈妈、好家长，家务没时间插手，家人更沾不上光，每个人的辛酸事说起来都有那么一箩筐。面对这些，他们只能无奈的摊摊手，憨笑一声，谁让我是大众健康的卫士，谁让我干上了这一行，我不能放下人民对我的信任，不能辜负党对我的期望，帽子上的国徽在我这里，必须越来越亮。

在我们身边就是有这样一种人，他们时刻不停的去探索公共卫生技能的高端，去追求平凡职业里的无限高尚，去奉献身躯里的光和热，去书写生命之中的伟大力量，他们构建了和谐社会的健康平安，创造了比太阳更耀眼的光和亮！他们就是这样，他们总是这样，他们永远是这样！

我是卫生监督员，是大众健康的卫士，我郑重地宣誓：忠实履行法律赋予的职责，严格执法，恪守职业道德，廉洁奉公，不徇私情，人民的利益高于一切，无愧于闪闪的国徽，不负人民的重托。

手卫生演讲比赛篇二

大家好！今天，我演讲的题目是：《擦亮“她”的脸，美了我们心》。

自开展创建卫生县城活动以来，我们无时不感受到“创卫”

带来生活环境的实实在在的变化，同时也感受到我们在卫生观念、生活习惯和生活方式这些精神层面上的变化。从某种意义上说，“创卫”是建设城市、美化环境的延续，也是培育社会文明卫生新风，提高市民素质，建设社会主义精神文明的需要和过程。我们在擦亮城市的同时，自身的道德水平也得到进一步提升，心灵也变得更加美好。

我们生活在这座小城，日复一日，年复一年，但你可否感觉到小城的气息与生机？每天清晨，当我们中的大部分人还在睡梦中时，我们生活着的这座小城却早已在环卫工人沙沙的扫地声和小鸟清脆的鸣叫声中醒来；当我们醒来时，一个清洁亮丽的小城正沐浴在阳光下迎接着我们。呼吸着新鲜的空气，走在洁净的大街上，看着来往的行人和车流，街边的绿树、花坛和高楼，以及广场中晨练的人们，你可感觉到小城的勃勃生机与美丽。小城，也是一种生命的存在。她，包容着我们，养育着我们，与我们息息相连，荣辱与共。她的亮丽是我们共同劳动成果的体现，也是我们良好精神风貌的体现；她不仅是我们的物质上的家园，也是我们的精神上的家园。

“县城是我家，创卫靠大家”。当前，创建卫生县城的活动仍在继续。共同创建一个文明卫生、绿色和谐的生存环境，构建一座美丽的卫生县城，是我们每个人不可推卸的责任和义务，也是我们美化心灵，提升精神境界的过程和机会。我们每个人都要以主人翁的姿态，积极投身创建卫生县城的各项工作中，伸出我们的双手，从现在做起，从点滴做起，捡起脚下的一个烟头，拾起眼前的一个塑料袋，擦亮一片玻璃，粉刷一面墙壁，布置一个花坛，不随地吐痰，不乱扔乱倒，不乱贴乱挂……认真自觉干好这些细小或琐碎的事情，擦亮“她”的脸，在行动中养成良好的生活习惯，身体力行做好孩子榜样，创造良好生活环境，陶冶高尚情操，在全县形成尊重自己和他人劳动成果的新风尚创建城市卫生演讲稿4篇。

看吧！每当夜幕降临，华灯初上，“点亮工程”使我们的山城

又变换出另一种模样，林立的高楼，霓虹闪烁，流光溢彩；明亮的街道，人来人往，一片繁荣安详，正可谓“城亮人亦美”。

这样的小城我们不爱吗，这样美丽的家园我们能不珍惜吗？让我们用爱心去关注我们周围的变化，用热情去传播创卫的理念，用行动去肩负创卫的重任，擦亮“她”的脸，美了我们心，我们户县的明天更辉煌！

谢谢大家！

手卫生演讲比赛篇三

大家晚上好！

鱼儿因为有了清澈的水流，才会畅快地游动；鸟儿因为有了浩瀚的蓝天，才会自在地飞翔；学生因为有了文明的校园，才会健康地成长。

校园因什么更美好人生因什么而精彩相信每个人都有自己的答案，但有一个答案一定合情合理校园因文明更美好，人生因文明而精彩！

首先，让我们来解决一个问题：什么是文明。

文明是茶，帮你过滤浮躁，储存宁静；文明是灯，帮你驱散阴霾，照亮期盼；文明是水，滋润一时，保鲜一世；文明是光，带来阵阵清香，闻者心旷神怡。文明是告别昨日的无知与粗俗，带领我们走向优雅和高尚！

教育家陶行知先生有一句名言：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”其意在于告诉教师要教学生做一个真诚的人，而学生的学习也应首先从学做人开始。那么，我们应该学做一个怎样的人我认为，首先，我们应该从文明开始，学

做文明之人，创建文明校园。

但在县一中这个美丽的家园里，在我们的身边还有一些跟文明不和谐的音符，不文明的现象也是屡见不鲜：有的同学在做值日生打扫完卫生后仍随手乱扔垃圾，“纸巾与塑料包齐飞，废纸共早餐盒一色”；有的同学不及时将垃圾倒入垃圾房，任其堆积多天，影响环境美观；有的同学将垃圾丢在垃圾箱的旁边，亦或是将垃圾由高楼做“自由落体运动”；有的同学出口成脏，给同学取侮辱人格的绰号，甚至有些男女同学亲密的“成人化”语言也鲜有耳闻；还有少数同学沾染上了抽烟，赌博等不良习气，做出很多与《中学生行为规范》背道而驰的事。由此观之，我们学校文明与粗俗的冲突仍然存在，这应该要引起全校师生的高度重视，要靠我们大家一齐行动起来，共同努力，建文明校园，树文明新风。

然而，我们又该如何去做一个文明的学生，如何去完善自我呢？文明的学生，一定是遵守纪律，懂得感恩并有着良好卫生习惯的学生；文明的学生，会坚决摒弃身上种种不文明的行为，做一个真诚友爱，礼貌待人，品德高尚的好学生，做一个勤奋学习、积极向上的好学生。

文明之花开在诚信中，诚信是为人之本，是文明之果。不对父母说谎，不欺瞒老师，不欺骗自己。文明之美在于平凡的生活，主动拾起掉落在地上的一块纸片，停止乱刻乱画的笔，缩回随意采摘花朵的手，关上还在滴水的水龙头……文明，其实就是生活细节；文明就是一举手、一投足。

文明是一首动人的歌，文明行为是一道亮丽的风景。在歌曲中，我们是一行行跳动的音符；在风景中，我们是一簇簇飘香的花朵。当文明在你心中是灯时，世界很大；当文明在你心中是轮太阳时，世界就变得小。我们可以不完满，但我们要努力；我们可以不美丽，但我们要文明！

中华自古以来就以文明礼仪之邦著称，泱泱大国，岂会缺乏

传承这一美德的后人文明之国，既简单又难，需要我们大家持之以恒；文明社会，靠的是大家的坚持不懈；文明校园，需要你我共同参与。让我们从小事做起，从现在做起，从身边做起，从自我做起。用文明让校园更美好，用文明之美映衬我们每一个人，让文明之花开遍校园的每一处！

我的演讲完毕，谢谢大家！

手卫生演讲比赛篇四

大家好！

今年以来，环卫所在新一届局党组的正确领导下紧紧围绕环卫工作责任目标，以创造一流环境为己任，坚持与时俱进、开拓创新、全面提升环卫管理水平，强化环卫工作思路，深化环卫运行机制改革，立足规范化、长效化、坚持以点带面、以线促块，着力推进长效管理，城区600多名环卫工人本着春扫一身土、夏扫一身汗、秋扫一身霜、冬扫一身雪的敬业奉献精神始终默默地工作在环卫作业第一线，为广大市民奉献干净整洁的每一天，在我们辛勤的工作下，出色的完成了城区428万平方米清扫保洁和日产150吨垃圾清运处理任务，保证18座公厕6座中转站的正常运行，实现清扫保洁和垃圾处理率百分之百，环境卫生质量持续提高，受到上级领导和广大市民的认可。面对成绩我们环卫工人清醒的认识到环卫工作只有起点，没有终点；只有更好，没有最好。在今后的工作中，我们将以新的成绩、新的作为强力推进环卫各项工作再上新的台阶。

进一步推进工作精细化管理，打造精品化路段，推进和落实清扫保洁责任制，建立快捷高效的运行机制，每天从凌晨4：00到晚上10：00。实行18小时滚动作业。坚决消灭管理中盲区，确保管理无缝隙保洁全天候的目标。深入开展环境卫生整治活动，对城交结合部，城中村，背街小巷等易形成垃圾死角的地段、区域、全面整治、由突击性向经常化转变，

做到整治一处，达标一处，抑制垃圾死角不反弹切实解决了热点难点问题，年底内将创建3条市级示范路，力争明年创建一批省级示范路。

进一步完善岗位目标考核，以制度化促进规范化，以规范化带动长效化，按照重激励，硬约束严考核的原则，严格推行“四个一”制度，即每日一督查，每周一通报，每旬一简评，每月一汇总的考核机制，不断强化各层面的工作责任，严查不落实的事，严查不落实的人，全面实现环卫管理，由精细化向精品化转变，基本保证城区环境卫生白天晚上一个样，晴天雨天一个样，使环卫作业质量始终处于全市领先地位。

防骄戒满，“干”字当头全力全速，强化环卫职工争先意识，荣辱意识继续发扬环卫人无私奉献的实干精神，冷静对待荣誉，理智看待成绩，抓好每一天，干好每件事，真真做到工作中有激情有热情，不断凝聚加快发展的内在动力，在流动红旗中评比中，保证不失分力争不扣分，使环卫各项工作向纵深发展。

各位领导各位同志，我们决心将以这次大会作为新的契机，新的动力，新的起点，趁势而上，以超常规的思路，超常规的措施，超常规的气魄，苦干实干为创造整洁靓丽宜人的城区环境，作出新的更大贡献。

手卫生演讲比赛篇五

每一天，我们走在大街上，都会看到许多环卫工的身影。他们起早贪黑，将街道上所有垃圾，无论脏乱、无论香臭，全都一车车送往垃圾场。小编为大家整理了注意卫生演讲稿300字 关于卫生的演讲稿，欢迎大家阅读。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

每一个人都向往自由，但是有一句古话“无规矩不成方圆”。这句话一出，许多人就忍不住要挖苦几句，觉得这都是一些繁文缛节，有一些抵触感。也有一句古话：如果你敢于宣称自己是受限制的，你就会感到自己是自由的。不过想做到这一点其实很难，这是对你自控能力的考验。现在的很多人都得到了自由，却失去了规矩，不成方圆。

纪律卫生从来不分家，如果你出门在外，即便是一个名不见经传的小镇，但是所到之处皆是花香鸟语，大家文明用语，不会斤斤计较，垃圾随手就扔进垃圾桶，举手之劳。这岂不是大家都高兴?如果你身在一个垃圾遍地的繁华城市，看着一起起因为没有纪律而造成的交通事故，一个个恶语相对的路人，是否会怀念起那个平凡而又如同世外桃源的小乡村?又或者你处在一个教育资源很好的一个名校，自习课上却如同菜市场;可是你在一个简陋的小学堂里静心学习，效率提高?这不都是我们守纪律和不守纪律最明显的差异吗?至于卫生，如果你遵守纪律，自然也就将卫生打扫的纤尘不染了。

其实，纪律并不是复杂的繁文缛节，只要你做好力所能及的事，就是守纪律，讲卫生。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

——文章来源网，仅供分享学习参考

我们都知道，健康是我们生命中最重要，因为只有拥有健康的身体，我们才能够更加快乐地享受生活，更好地体验生活中各种各样美好的事情。然而，想要拥有健康的体魄，讲究卫生便成了必不可少的一件事情了。

“健康是革命的本钱。”这句话说得一点也没有错，健康是极其重要的，而拥有健康的前提是要讲究卫生。俗话说得好，“民以食为天”，我们在吃东西的时候，一定要注意讲究卫生，因为“病从口入”，所以，吃饭之前一定要记得先洗一下手，然后再去享受美味的一餐。除此之外，在上完厕所之后不要忘了把手洗干净，然后再去做其他的事情。平时有空闲的时候，我们就应该将自己的房间收拾整理一下，拖一拖地板，擦一擦窗户，这样就能够让家里焕然一新，同时也可以使自己心情愉快。其实，有时候，做一做家务活也是一个不错的选择，因为做家务也算是一种运动。讲究卫生，环境变美了，身体健康了，我们的心情自然而然也会好起来。

为了让我们能够拥有健康，让我们讲究卫生吧。

在我们身边有这样一种人，他们头顶象征着卫生执法权威的国徽，肩扛象征着五大卫生的肩章，一身威严的制服，穿出了中国卫生 执法的希望!也许他们称不上是白衣天使，却被誉为是人民健康的保护神，也许他们算不上是栋梁之才，但却是卫生战线中的中坚和 脊梁;他们没有像110那样家喻户晓，却为了群众健康忙之又忙，他们也没有像120那样抢救病人，做的却是另外一种救死扶伤。他们做群众之想做，想百姓之所想，服务的是人民的衣食住行，保卫的是社会的公共健康。在卫生系统这个窗口行业，他们正用自己的实际行动让这个窗口更加明亮!

——文章来源网，仅供分享学习参考

生现场，经常处理完毕回来后已经天亮，再接着分析、讨论，撰写调查报告，要速度更要质量!他们就是这样，为了处理突发公共卫生事件而把家庭舍在一旁，舍小家保大家是他们一贯的作风，因为他们知道这是职责所在，应该义不容辞，因为他们知道，人民的健康利益就扛在他们肩上。他们也是人，偶尔也会发发牢骚：哎，我的睡眠在哪里啊?兄弟，我只能拍拍肩膀告诉你：在那遥远的地方。

在我们身边有这样一种人，他们更多时候是在做幕后英雄，很少在公众面前亮相，他们表演的舞台不在星光大道，相反，经常出入的是放射场地、公共场所以及千万家饭店的厨房。不知多少次，他们放弃节假日，严查违法食品，不知多少次，他们在烈日下严格执法，汗水湿透了衣裳，不知多少次，为了工作老婆孩子生病住院也不能去看望，更不知多少次，他们在办公室那盏孤灯的陪伴下，加班到天亮，他们不在乎自己失去了多少，他们关心的是职业安全，水质、化妆品以及食品的卫生质量。人民健康了，他们安心了，谁敢伤害老百姓的身体，呵呵，对不起，就用法律制裁他，没商量！

在我们身边有这样一种人，他们称不上是好儿子、好媳妇，算不上是好丈夫、好妈妈、好家长，家务没时间插手，家人更沾不上光，每个人的辛酸事说起来都有那么一箩筐。面对这些，他们只能无奈的摊摊手，憨笑一声，谁让我是大众健康的卫士，谁让我干上了这一行，我不能放下人民对我的信任，不能辜负党对我的期望，帽子上的国徽在我这里，必须越来越亮。

在我们身边就是有这样一种人，他们时刻不停的去探索公共卫生技能的高端，去追求平凡职业里的无限高尚，去奉献身躯里的光和热，去书写生命之中的伟大力量，他们构建了和谐社会的健康平安，创造了比太阳更耀眼的光和亮！他们就是这样，他们总是这样，他们永远是这样！

没有谁比我更了解这些人，因为他们是我的同事、同行，他们是普普通通的卫生监督员，他们用公平公正、严肃热情塑造了一代卫生执法者的光辉形象，他们用实际行动谱写了卫生监督永远的辉煌！正如他们在就职宣誓中说得那样：我是卫生监督员，是大众健康的卫士，我郑重地宣誓：忠实履行法律赋予的职责，严格执法，恪守职业道德，廉洁奉公，不徇私情，人民的利益高于一切，无愧于闪闪的国徽，不负人民的重托。

——文章来源网，仅供分享学习参考

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

如果，人们全都随手乱丢垃圾。那么我们的祖国迟早会变成一个臭气熏天、满是蟑螂老鼠、瓜皮纸屑的国家。我想大家都不想会在这样一个环境下生活。所以，捡起你身边的垃圾，扔进垃圾桶。你在向垃圾桶每走的一小步，就是文明的一大步。行动起来吧！

让我们的祖国，更加美好。让更多人们生活在蓝天白云，一尘不染的环境下生活吧。

同学们：

早上好！林老师今天在这里讲的，仍然是一个重复了又重复的问题“卫生”。

开学以来，在我们这么多同学的努力下，学校环境卫生总体较好。特别是开展“争当文明小公民”活动以来，很多同学主动保护校园环境卫生，捡纸屑，捡垃圾，不乱吐，不乱扔，许多看似一些让人不屑一顾的“小事”，却让我们的校园更加干净整洁。

——文章来源网，仅供分享学习参考

影：五(1)班，三(1)班，三(2)班，三(4)班，四(2)班。

但是，在平时的检查中仍然发现，在某些卫生方面存在问题。比如，我们厕所出来，向阶梯教室下面的走廊，至二年级教室外面的过道，通往内操场的楼梯。这是哪个班级的公共场地，希望那个班级的值日生注意一下，引起重视，勤打扫，

维护校园卫生环境。

当然，维护校园卫生环境和养成良好的卫生习惯是我们每个同学的责任。不乱吐、不乱扔、不乱踢、不乱画，不乱飞纸飞机。早上，不把早餐带进校园、教室吃，中午不把零食、饮料带进校园、教室吃喝，等等。希望同学们见到这样的不良行为都能制止。因为你不仅是一名出色的小学生，也是一个高素质、高修养的文明小公民。

——文章来源网，仅供分享学习参考

手卫生演讲比赛篇六

中共中央发布“五一口号”，使各民主党派在黑暗中看到曙光，在彷徨中看到希望！从那时起，各民主党派不断巩固、发展、团结、壮大，到今天，已成为中国共产党荣辱与共、风雨同舟的战斗盟友，是祖国建设、社会发展举足轻重的坚强力量。当战争的硝烟已离我们远去，留在记忆中的那份激动和自豪仍深深地震撼着我们。今天的祖国已不是那个被列强欺凌的羔羊，她在一天天强大起来，她是舞动在东方的巨龙。

六十年的光辉历程使我们认识到，只有共产党才能救中国；只有中国共产党的领导，才能使各民主党派在与共产党的团结合作中不断取得历史性进步，才能同心协力地把我们今天改革开放的伟大成果保持下去，才能把建设中国特色社会主义这一共同事业不断推向前进。我们要坚定走中国特色的政治发展道路的信念，坚定接受中国共产党领导、同中国共产党通力合作、风雨同舟的信念。在这方面，许多九三学社的老前辈为我们树立了杰出的榜样。

新中国成立后，九三学社许多优秀的科学家在自己的专业领域里孜孜不倦、勤耕不辍，努力为国家做贡献。他们当中有身处逆境、忍辱负重、默默无闻刻苦攻关的“两弹元勋”王

淦昌、邓稼先；有提出“陆相生油论”，打破“中国贫油”迷误，为我国石油工业做出卓越贡献的黄汲清、谢家荣；有创造了计算机汉字激光照排技术，开创了汉字印刷崭新时代，被誉为当代毕升的王选；有甘于寂寞勇于创新，带领团队获得国家自然科学一等奖的闵乃本……。他们在严峻的考验面前，始终坚信中国共产党的领导，没有动摇走社会主义道路的决心，为祖国的建设和科学技术的发展，做出了彪炳史册的贡献。如今，九三学社社员都在自己的岗位上，以这些九三学社的楷模为榜样，努力干好自己的本职工作，积极履行自己的职责，为祖国的繁荣富强贡献自己的力量。

重温“五一口号”，各民主党派与中国共产党风雨同舟、患难与共，在多党合作的旗帜下，历经跋涉的艰辛、体味奋斗的甘甜、分享成长的喜悦。

六十年的光辉历程，我们共同走过；

六十年的光辉历程，凝聚成一个信念，在中国特色社会主义道路上，坚持中国共产党领导，多党合作，促进社会和谐，实现中华民族的伟大复兴！

手卫生演讲比赛篇七

早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《讲卫生，爱健康》。

1. 不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会给我们的健康带来不良的影响。
2. 不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰。
3. 保持室内空气流通，避免前往空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要注意开窗通风。
4. 加强思想道德教育。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。

同时为了我们的身体健康，在体育运动方面要做到：

1. 运动前要做足热身运动，防止韧带拉伤等伤害。
2. 穿着适合运动的衣裤和鞋子，不穿凉鞋、裙子上体育课。
3. 不在体育器材场地随意玩耍，防止摔伤。
4. 注意防暑，不要在烈日下过量运动，防止因骨骼、关节、肌肉等承受负担过重所导致的运动伤害。

希望大家重视起身边的小事，健康地生活，健康地学习，健康地度过每一天。希望每一位师生都有一个健康的体魄，希望我们都有一个卫生整洁的家园！

同学们，让我们行动起来吧！从我做起，从身边小事做起，做当代文明的小学生。

我的讲话完毕，谢谢大家！

手卫生演讲比赛篇八

大家好，今天我为大家演讲的主题是“讲文明讲卫生讲道德”之一——《一屋不扫何以扫天下》。

讲文明讲卫生是从我们很小的时候启蒙老师就告诉我们的道理可是刚跨出小学校门的我们就忘记了，不仅是我们甚至周围的大人们也忘记了，不信请看。

这使我不由地想起了一个历史小故事：东汉有一少年名叫陈蕃，独居一室而龌龊不堪。其父之友薛勤批评他，问他为何不打扫干净来迎接宾客。他回答说：“大丈夫处世，当扫除天下，安事

一屋?”薛勤当即反驳道：“一屋不扫，何以扫天下？”是的，一屋不扫何以扫天下！试想，一个不愿扫屋的人，一个不愿讲卫生的人，当他着手办一件大事时，他必然会忽视它的初始环节和基础步骤，于是他的事业便如同一座没有打好地基的建筑一样，华而不实，连三四级地震也经不起，那可真是“岌岌乎殆哉”了。“千里之行，始于足下。”“机遇只偏爱那些有准备的头脑。”

记得纽约市长在整治混乱的社会环境时，就是从地铁站抓逃票的事情做起，三年过后整个纽约市容焕然一新，经济繁荣昌盛，它终于完成了从扫一屋到扫天下的蜕变。现在浏阳市市内市外清理街道整治环境就和纽约地铁站抓逃票如出一辙，都是从小事抓起，从小事做起，在做“扫一屋”的工作。同学们：为了建设祖国美好的将来从基础做起吧，从养成良好的小习惯做起吧，从扫一屋做起吧。当我们信誓旦旦为理想而筹划时，当我们豪情满怀为人生而努力时，请别忘记：一屋不扫何以扫天下！

请别忘记：讲文明讲卫生讲道德。

手卫生演讲比赛篇九

大家早上好！

我今天演讲的主题是《养成良好的卫生习惯》。校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢？所谓的习惯是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

培养良好的卫生习惯，应从自我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔垃圾。那些看似无关紧要的小恶可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾

的小善可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。

然而，我们的生活中还存在着许多的不良习惯。

部分同学经常晚上不好好休息，经常说话、偷偷玩手机、看杂书等，半夜不睡，由于睡得晚，早晨起不来，来不及跑操，锻炼身体，甚至来不及吃早餐便去上课。长此以往，不仅影响学习，而且损害了身体。

希望同学们，从今以后改变不良习惯，早起早睡，锻炼身体，排好值日，及时打扫卫生，叠好被褥，把自己的宿舍变成温馨的家。

同学们，让我们从今天开始做起吧，让我们排着整齐的队伍等候就餐；找位子时文明礼让，避免拥堵；就餐时，安静文明不大声喧哗，不浪费不挑剔食物。其实做到这些一点也不难，只要你愿意，学校的食堂就会是展现我们xx中学风采的一大窗口。

我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班的周围的环境卫生。通过上一周的量化检查。我们发现各班级环境卫生都做得比较好，但要坚持养成这一良好的习惯。每天走进班级里，你都会看到桌窗明净，桌凳摆放整齐，地面无纸屑。我想在这样干净整洁的环境里，就会心情舒畅，身心健康。

同学们，校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境。努力养成良好的卫生习惯。同时把班级和清洁区的卫生认认真真做好，并且时时刻刻保持；做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人精神爽朗。

让我们在飘扬的红旗下作出我们庄严的：

从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

谢谢大家！