

2023年针疾病健康的演讲 小学生讲卫生 预防疾病演讲稿(通用7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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

针疾病健康的演讲篇一

同学们：

大家好！阳春三月，万物复苏，到处是一片生机盎然的景象。一年中最美好的季节，也是由冬寒向夏热过度的时期。每到春天，各种疾病就纷至踏来，医学家因此把春季戏称为“多病之春”。

春季传染性疾病很多，常见的有：流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、腮腺炎、猩红热、流脑等。这些传染病大多数都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校是人员比较密集、相对比较集中的地方，一旦出现更是容易传播开来，为了我们的同学、老师都能健康的学习和工作，我们要了解这些传染病，掌握针对它们的预防措施。下面我为大家介绍两种常见的传染病。

流行性感冒简称流感，由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其发病率占传染病之首位。潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。传染源主要是病人和隐性感染者，传染期为1周。传播途径以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群对流感普遍易感。

水痘是传染性很强的疾病，由水痘——带状疱疹病毒引起的。水痘的典型临床表现是中低等发热，很快成批出现红色斑丘疹，迅速发展为清亮的卵圆形的小水疱，24小时后水疱变浑浊，易破溃，然后从中心干缩，迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在，呈向心性分布，即先躯干，继头面、四肢，而手足较少，瘙痒。接受正规治疗后，如果没有继发感染，一般7-10天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传染和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等接触传染。人群普遍易感，儿童多见。由于本病传染性强，患者必须早期隔离，直到全部皮疹干燥结痂为止。

同学们，因为时间关系，不再为大家一一作介绍，感兴趣的同学们可以查阅相关资料了解其它一些传染病发生时的症状、治疗方法等等，我想，关键的一点，同学们要掌握针对这些传染病的预防措施有哪些，如果我们同学能做到下面几点，各种疾病就会远离我们。

1. 教室内要定时开窗通风。这样做可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量。
2. 积极参加预防接种，有计划地接种疫苗。这些常见的传染病一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节。
3. 养成良好的卫生习惯，讲究个人卫生；饭前便后一定要洗手；打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用餐巾纸掩盖，不要随地乱扔垃圾；勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥；不随地吐痰。
4. 加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，积极参加体育运动，经常性的体育锻炼可以增强身体的抵抗力。
5. 生活有规律。劳逸结合，保证睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。

6、衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，适时增减衣服;合理膳食，吃清淡、高维生素、富含优质蛋白及微量元素的食物，平时多喝水。

7、由于春季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此同学们如有身体不适，应该及时告诉老师或家长，及时就医，特别是有发热、皮疹症状的，应尽早明确诊断，及时治疗。如确诊传染病的，应立刻采取隔离措施，以免范围扩大。在呼吸道传染病高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

同学们，刚才你认真听了么?如果你是认真听了，相信你能安然度过这个美丽而“多病之春”。

针疾病健康的演讲篇二

1、常喝水

冬天是传染病比较流行的季节，气候干燥时，空气中尘埃含量高，人体鼻黏膜容易受损，要多喝水，让鼻黏膜保持湿润，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。

2、注意日常饮食

合理安排饮食也可以提高自身免疫力。均衡地搭配蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等各种有助于增强体质的营养素，还可以多补充一些富含维生素c的食物，因为维生素c有助于提高免疫力。饮食一定要规律，不可暴饮暴食。另外，还要注意多喝水，因为上火后更容易招致病毒侵袭。

3、注意个人卫生

勤洗手、保持手部的卫生十分重要，平时还应尽量避免用手接触眼睛、口鼻等。另外，洗手时不要简单地在水龙头下面冲一冲，而要用肥皂来认真清洗，时间也要尽可能长一些。另一个是外出时注意戴口罩。对衣物和被褥等必须勤洗勤晒。

4、加强锻炼，增强免疫力

人体新陈代谢开始旺盛，正是运动锻炼的好时机，应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，同时合理安排作息时间。

5、保持充足的睡眠

合理安排好作息，做到生活有规律，劳逸结合。天气乍暖还寒，人体的阴阳平衡容易出现紊乱，会出现头晕、头胀、乏力、嗜睡等，好每天保证7至8个小时以上睡眠。

6、洗手后再与孩子亲热

在手足口病等一些传染性疾病的预防上，成人更要做好自己的个人卫生，回家后换身衣服、洗洗手后再与孩子亲热。孩子进食时，不要让孩子边玩边吃、不要边吹边喂、更不要将食物咬碎嚼烂吐出再喂给孩子。此外，成人不要给孩子进食不干净食物和水，定期给孩子的玩具、餐具消毒，换尿布后要洗干净手并处理好孩子的大小便等。

7、要注意多通风

新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风，保持空气流通，让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用。另外，也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。

8、少去人多的公共场合

平时的活动场所尽量选择露天或是空气流通的地方，避免到密闭的环境中逗留，少去人多的公共场合。流感流行期间应尽量少乘坐飞机、空调火车或是空调大巴，少去有中央空调的大酒店或大商场。

9、减少对呼吸道的刺激

不吸烟，少食辛辣的食物，可减少对呼吸道的刺激，以保护自然免疫功能，增强消灭外界病菌入侵呼吸道的能力。

10、注意接种流感疫苗

专家建议年老、体弱、慢性病患者、医务人员、6个月-3岁的儿童每年都应该接种。值得提醒的是，流感疫苗并不是接种一次就可以一劳永逸，而是每年都需要接种。

结语：冬天的气温比较凉，感冒的人也会是有很多，尤其是去一些人多的公共场所的话就会很容易传染疾病，那么我们在平时也要注意自己的清洁工作，还有小孩子也要做好经常洗手的好习惯，应定时开窗通风，保持空气流通，让阳光射进室内，因为阳光中的紫外线具有杀菌作用。另外，也可用食醋熏蒸房间，起到消毒效果。