

2023年幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份(实用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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份篇一

尊敬的老师、亲爱的小朋友们：

大家早上好！

我是xx□今天，我很荣幸地代表我们班在国旗下讲话，本周演讲的主题是：冬季如何预防感冒。冬季是一个寒冷的季节，更是一个感冒的高发季节。特别是在园内，由于人群密集，更易引起和爆发流感，影响师生的身心健康。因此，对感冒“以预防为主”尤为重要。

那么，让我们学习几点预防感冒的小常识吧。

一、做到多洗手，保持良好的个人及环境卫生。流感病毒主要经空气、唾液传播，流感病人摸过的东西也是重要的传播物，有研究显示，感冒病毒细菌会停留在表面皮肤达3个小时之久，所以，预防感冒一定要保持个人卫生，养成勤洗手的好习惯。

二、注意公共卫生，教室要做到开窗通风。洁净的校园环境，有赖于我们共同的努力维护，请小朋友们务必注意养成良好的卫生习惯，不随地丢垃圾。教室内人员较多，注意每天开窗通风，使空气流通，置换新鲜空气，驱赶病毒，减少传播机会。

三、合理膳食，适量运动。冬季气候多变，补充足够的营养可以增强人体抵抗力。根据每天的营养需求，膳食搭配合理，从饮食上增强小朋友们的抵抗力。每天适量运动，从运动上增强小朋友们的身体免疫力。但是一定要注意，运动出汗后不要马上脱衣服，要待汗液自然蒸发，否则极易引起感冒。

四、保证睡眠。作为学生，学习是最重要的事情。俗话说“早睡早起精神好”，良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天上课有精神，更可以提高我们身体的免疫力，从根本上杜绝疾病的发生。研究发现：每天睡眠充足的人产生的抗体会增加一半。

五、避免触摸公共物品。在园内同学之间不共用水杯、不同一个餐盘内吃饭等。个人外出活动，如上完体育课、参与卫生清洁后先洗手，不可用脏手揉眼睛、挖鼻孔。打喷嚏时要避人，用手掩住口鼻。周末外出活动，少去封闭环境的公共场所，尽量不去人群拥挤、空气污浊的地方，减少感染机会。

六、患上感冒，休养和多喝水同样重要。一旦不幸患上感冒，要及时就诊，除了按医生指导吃药治疗外，一定要多休息，同时要多喝白开水。可以用淡盐水漱口，预防咽喉痛和咳嗽，补充含维生素c丰富的食物或水果。感冒后一般如果没有其他并发症出现，只要自身的免疫力强，时间到了就会好。

感冒是可防可治的。只要小朋友有良好的卫生习惯，了解预防的常识，就能远离感冒。让我们共同行动起来，多运动、健体魄，讲卫生、防感染，从一点一滴做起，远离疾病，让健康永远与我们相伴！谢谢大家！

幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份篇二

老师们，同学们：

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是《预防流感，关注健康》。流感，全称为流行性感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，好发于冬、春季，也就是气温多变的季节。冬天衣物多，热了不会脱，捂出一身汗来，风一吹着凉就感冒；春天，想着天气暖了，迫不及待地脱掉衣物，冷了着凉就感冒。有句老话说得好“秋冻春捂”，春天一定要“捂”，别急着脱衣物。

由于流感尚无特效治疗药物，人群对流感病毒普遍易感，因此流感重在预防。预防流感，一定要注意个人卫生，用纸巾掩着口鼻打喷嚏，用过的纸巾冲入厕所里。勤洗手，打喷嚏、咳嗽和擦鼻子后要洗手；饭前便后要洗手；外出后回到家里要洗手。未洗手不要拿东西吃，不要触摸口鼻眼睛。病患者要戴口罩。多喝开水，在学校要使用水瓶装饮用水，不要把自己的嘴巴凑到水龙头上喝水，这样既不卫生又浪费水。通过良好的饮食、规律的锻炼和充足的睡眠提高机体防病能力，有病要及时就医并居家休息，待治愈后才可返校，避免感染他人。节假日不要前往人群拥挤场所，保持居住场所的开窗通风等。教室、寝室门窗一定要打开，使空气流通。

当学校出现流感或流感样病人时，要隔离病人，体温 37.5°C 以上必须隔离治疗，热退48小时后，患者可恢复正常上课。学校有明确的管理要求，学生到校后，因病需要离校返家的，一定要拿好老师开具的《放行条》，在门卫室等候家长。家长带孩子到医院就诊，途中必须戴口罩，到医院后禁止随处走动，直接到发热门诊。一旦发现学生发烧，教师必须马上联系家长，学生需要立即离校，病愈后方能返校复课。

希望全体师生都能严格执行其中的要求，共同预防流感，关注健康。谢谢！

幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份篇三

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意

多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生而言，是相当有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内热量的产生，从而提高身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外进行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用；同时，它还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。我们小学生正处在长身体阶段，多参加户外锻炼，多接受阳光的照耀，尤为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。跑步、武术、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

从上周开始，学校组织我们全校同学进行晨跑。下面，就以跑步为例，说说冬季体育锻炼的注意事项：

- 1、参加锻炼之前一定要做一些准备活动。防止肌肉拉伤，关

节扭伤等现象的发生。

2、跑步时，眼睛看好前面的同学，不要盯着地上；手应该积极摆动，切不可插在口袋里；嘴巴也应该闭上，有的同学一边跑，一边讲话，这样非常不好，因为你张着嘴巴，就把跑步时带起的灰尘吃进去了。

3、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

4、参加冬季锻炼要有顽强的毅力、持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。最后，我把奥林匹克运动创始人的名言送给大家：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”

幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份篇四

爱的老师、小朋友们：

冬季天气寒冷干燥，我们皮肤中的水分散失较多，皮脂腺分泌较少，皮肤容易出现干裂发痒，只要我们讲究卫生、多晒太阳，多吃蔬菜、水果，多喝开水，并常用热水洗手洗脸，适当搽点护肤霜。天气冷了，但是我们也不能只顾着保暖，还要多开窗通风，不能让室内的空气不流通，那样容易感冒，也不能因为天冷了，就不锻炼身体。早上也不能因为天冷，就躲在被窝里不肯起床，不肯来幼儿园，或者每天来幼儿园都迟到。天气再怎么冷，我们都不应该害怕，而是应该对着冬天说，天冷我不怕！这样我们就能远离疾病成为一个健康快乐的小朋友了。那我们如何做好防冻工作呢？这里我建议大家勤做五件事。

1、勤进行耐寒锻炼。如慢跑、快步走、跳绳等体育活动，让全身各个部位活动起来，既可促进血液循环，也可以提高人体对寒冷的忍耐性。

2、勤换鞋、袜和鞋垫，勤用热水洗脚。俗话说：“寒从脚下起。”在严冬，我们更应该注意脚部保暖。

3、勤活动手脚和揉搓面部、耳、鼻。经常揉搓按摩这些部位，可以改善局部微循环，加快血液流动。这是预防冻疮的最佳办法。

4、勤晒被褥。被褥经过日晒，变得蓬松，不仅增加了空气量，而且还增加了厚度。因此，盖着晒过的被子，会觉得更加暖和。

除此之外，冬季出门前我们一定要吃饱、穿暖，做好各种御寒准备。但如果外出活动时手脚被冻得发僵怎么办？我们千万不要立刻在炉火上烤或者在热水中浸泡，这样会形成冻疮甚至溃烂。正确的方法是回到温暖的环境中去，使冻僵部位的温度慢慢回升。最有效的方法是用手搓，通过摩擦增加温度，促进自身的血液循环，以恢复正常。

冬天还很漫长，希望小朋友们掌握相关知识，提高防寒能力，注意冰雪天不要被冻伤。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的讲话完毕，谢谢大家！

幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份篇五

尊敬的各位家长、各位来宾、老师们、亲爱的小朋友们：

大家上午好！

瑟瑟的北风，挡不住心里浓浓的暖意，我们的心情，就像阳光一样灿烂，一样喜气洋洋。今天，幼儿园第一届亲子运动

会即将拉开帷幕，此次运动会是一场别开生面的亲子趣味体能活动！同时能让孩子们与爸爸妈妈共同享受童年的快乐时光！希望通过这种方式带给孩子们一份最珍贵、最难忘的新年礼物！

希望小朋友在运动会上能以奥运冠军为榜样，继承、发扬全运会“挑战极限、勇与拼搏”的精神，积极参加每一个项目，做一个优秀的小小运动员。更希望你们在寒冷的冬天每天都参加体育锻炼，像冬天里不怕寒冷的小松树一样健康茁壮地成长。

同时，我要感谢为这次亲子运动会的召开而付出辛勤劳动的老师们，感谢繁忙工作之余来参加我们运动会的家长。谢谢你们！

元旦即将来临，借此机会，我代表全体教职员工：

祝各位家长、各位来宾、老师们元旦快乐，万事如意！

祝亲爱的小朋友们天天快乐，茁壮成长！

祝愿每一位小运动员都能够取得好成绩！

祝愿我们的运动会圆满成功。

幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份篇六

亲爱的孩子们、尊敬的各位家长、各位老师：

大家好！

首先感谢大家在百忙中参加我们孩子的活动，更感谢各位家长对幼儿园工作的支持，在这里我代表幼儿园的全体教职工和所有的孩子们对各位家长的到来表示衷心的感谢和热烈的

欢迎!

天气虽然有些寒冷，但我们的内心却洋溢着火热的激情，看着孩子们兴奋的笑脸，看着家长们欣慰的笑容，我想今天的亲子运动会一定是特别的精彩纷呈!

健康在于运动，我们的孩子正处在身体发展时期，就更需要运动!运动会的开展不但锻炼了孩子的身体，还有效的锻炼了孩子的意志力，培养了孩子的竞争意识，而今天我们让家长参与到运动项目之中，更加有力的增强了家长和孩子的亲子感情!密切了幼儿园与家庭的联系，从而丰富了孩子的幼儿园生活!

希望各位家长在参加运动会过程中，保持“运动快乐”的运动原则，能按运动会的各项要求帮助孩子参加比赛，并能爱护运动环境，做文明的运动员!

最后预祝家庭总动员——亲子运动会圆满成功!

谢谢大家!

幼儿园老师国旗下讲话冬季十二月份篇七

尊敬的老师，亲爱的小朋友们，大家好!

早上好!今天我在国旗下讲话的题目是《参加体育锻炼，做个健康的小朋友》。

秋姑娘走了，冬爷爷悄悄的来临了，北风呼呼的刮起来了，它告诉我们寒冷的冬天已经到来了。进入冬季后，天气寒冷，是感冒的好发季节，如果我们不注意身体，就很容易着凉，生病了。

怎么办呢?我告诉大家一个好办法:就是要多多参加体育锻

炼！早晨起来去跑跑步，放学回家跳跳绳，打打球，在幼儿园里坚持认真做操，这样我们的抵抗力就会增强，身体就越来越棒，各种病菌就不敢来找我们的麻烦了。

冬季天气寒冷干燥，我们皮肤中的水分散失较多，皮脂腺分泌较少，皮肤容易出现干裂发痒，只要我们讲究卫生、多晒太阳，多吃蔬菜、水果，多喝开水，并常用热水洗手洗脸，适当搽点护肤霜。我们就能远离疾病，成为一个健康快乐的小朋友了。

希望你们在寒冷的冬天每天都参加体育锻炼，像冬天里不怕寒冷的小松树一样健康茁壮地成长。