

国旗下讲话春季预防感冒(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

国旗下讲话春季预防感冒篇一

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是“锻炼身体预防感冒”。

最近一段时间，由于气温变化，很多同学都感冒，那么在这样的季节里，我们该如何预防感冒呢？生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防感冒等疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循更加通畅；每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对感冒等疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展个性、锻炼意志，树立不怕苦；不怕累的思想，增强克服困难的能力。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成相互合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学更应该多参加集体活动和各种游戏，有利于同学们的身体和心理的健康成长。所以请同学们要重视我们的体育课和大课间活动，每天坚持锻炼一小时以上；让我们在

体育锻炼中茁壮成长，远离疾病。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

国旗下讲话春季预防感冒篇二

同志们，朋友们：

大家晚上好！

目前，我市经济呈快速发展之势，很多外省群众来我市寻求新的发展，我市作为连接南北疆的交通要道，除在政治、经济方面面临很大挑战外，在卫生方面特别是传染病预防方面我们也面临着更严峻的挑战！

由于我市特殊地理位置，以及一些西方腐朽没落的文化娱乐和生活方式不断对中华文化进行冲击和渗透。我市艾滋病疫情形式非常严峻。在我市开展艾滋病知识普及宣传已刻不容缓！自我市发现第一例艾滋病患者至今，我市累计发现艾滋病感染者338例，这仅是冰山一角，还有更多的感染者我们还没有发现，而这三百多例艾滋病感染者中有80%都是少数民族，主要分布在城乡结合部。同时，我市疫情呈逐年上升趋势，流行范围从高危人群向一般人群扩散，并存在进一步蔓延趋势。现在艾滋病的三种传播途径在我市已经全部发现，但在这些传播途径中性传播途径从的零传播率到20__年20%传播率，已占重要比例！所以我希望，在艾滋病防治工作上各部门能各负其责，全社会共同参与到艾滋病防治中去。特别是艾滋病预防宣传教育工作要全年贯彻，使宣传教育工作经常化、制度化，增强大众的自我保护意识。政府要加大艾滋病防治政策的落实力度。要重点向城乡结合部、农民工聚集地区加强对基层的指导，开展有针对性的防治工作，真正把政策和措施落实到位。各方面同心协力做好预防工作。做好青年学生的宣传教育，使其自觉抵御艾滋病的侵袭。在关怀救治艾滋病病毒感染者和病人的同时，要强化相关人员的保密意识，

注意保护艾滋病病毒感染者个病人的隐私，防止社会对他们产生歧视。艾滋病防治工作关系千家万户，各行各业必须警钟长鸣，容不得一丝半毫松弛和懈怠。

在发展成熟的国家，社会的稳定进步依靠三种力量：政府力量、市场力量和社会力量。由于历史的原因，我国是政府绝对强势的国家，市场力量的出现只有10余年时间，它在防艾领域的作为基本上通过政府力量来表达。防艾领域的社会力量出现的时间很短。这种历史背景决定了社会力量在多方面的欠成熟。

防艾能否成功关键，是易感染者与传播艾滋病的人改变行为。个人与群体的行为是或否改变，主要决定于个体与群体自身。因此只有真心和真正依靠社会力量，提高全民对艾滋病知识的了解，防艾工作才有希望。实际上，我们我市的社会力量很弱，即使在社区内影响也有限。因此我们需要有团结合作精神，提高能力，积极搭建与各部门各方面良性互动的平台。目前我市卫生系统各部门联合行动已经在全市推行100%安全套推广使用，在全市的宾馆、酒店、娱乐场所设置安全套零售点，同时规范皮肤性病门诊、建立美sha酮门诊、针具交换点、在各大娱乐场所女性服务人员里召集志愿者等等这些工作都是力求从各种传播途径上控制艾滋病的传播。

但是我们仅仅做到控制就够了吗?答案是不!我们能做的仅是防艾工作的一小部分，大部分工作还需要在坐的市民与我们一起努力!

全民共同开展预防艾滋病的健康教育，不仅能使我们广大市民及时了解与掌握预防艾滋病知识、增强市民自我保护意识和抵御艾滋病侵袭的能力;更重要的是可以提高市民们预防艾滋病的社会责任感。全市人民参与艾滋病健康教育活动有深远的意义，不仅是为了我们自己的生存与健康，更是为了全社会、全人类的发展。

亲爱的市民们!请伸出你们热情的双手,为了我们,为了世界上所有的不幸的人们用我们正直善良而坚强的心,肩并肩、手挽手、以仁慈和宽容的态度,以平等的信念,让我们共同面对我们的敌人——艾滋病。

国旗下讲话春季预防感冒篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们:

大家好!我是六(4)班中队的曾维纪,今天我讲话的主题是《预防疾病》。

冬去春来,万物复苏,生机蓬勃,正是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵,天气潮湿,乍暖还寒,早晚温差大,正值各种病原微生物易于生长繁殖和作祟之际,加之早春人体抵抗力减弱,对外界环境适应性较差,容易发生各种疾病。对我们小学生来说,春天容易患两大类疾病:一类是传染性疾病(主要是通过空气中的飞沫经呼吸道传播。譬如:流行性感冒,水痘、腮腺炎,流脑,麻疹等);另一类是过敏性疾病(譬如:菜麻疹,过敏性鼻炎,严重的甚至发生支气管哮喘),但是,小朋友也不要过于担心、害怕,只要你们在平时能做到下面几点,这些疾病还是可以预防的。

1、学习之余,多开展体育运动。这个时节春光明媚,环境温度适宜,是进行体育锻炼的大好时机。通过运动,促进机体新陈代谢,以增强自身的抵抗力和增进对自然环境的适应性。只有身体强壮了,疾病才不能乘虚而入。

2、你们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜,流通。

3、平时要尽量少去人多、拥挤,尤其是通风不畅的公共场所。

4、要注意个人卫生,勤洗手,勤剪指甲。

- 5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 6、注意饮食洁净，营养均衡，不偏食、不贪食不洁食物及水果。
- 7、家里的生活用品和衣服、被子在天气好的时候要勤洗、勤晒。
- 8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使抵抗力下降。
- 9、对疾控中心制订安排的各种预防接种，一定要按时去。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节、特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，如麻腮风疫苗、流脑疫苗、流感疫苗等。接种以后，可以起到一定预防作用的。

另外，对于过敏体质的小朋友来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里、鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。

国旗下讲话春季预防感冒篇四

老师们，同学们，大家早上好，我是来自105班的黄志恒。我今天演讲的主题是珍爱生命，预防流感。

那么什么是禽流感呢？禽流感是一种急性呼吸道感染性疾病。潜伏期一般为7天以内。患者一般表现为流感样症状，如发热，咳嗽，少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速，表现为重症肺炎，体温大多持续在39以上，会出现呼吸困难。

那么在日常生活中，我们应该怎么做呢？

- 1、加强体育锻炼，注意补充营养，保证充足的睡眠和休息，以增强抵抗力。
- 2、尽可能减少与禽类不必要的接触，尤其是与病、死禽的接触。远离家禽的分泌物，接触过禽鸟或禽鸟粪便，要注意用消毒液和清水彻底清洁双手。
- 3、对鸡肉等食物应彻底煮熟，特别是注意不要吃半生不熟的鸡蛋。100℃的高温一分钟便可消灭病毒。牢记不吃生的或半熟的鸡肉、鹅肉、鸭肉等。
- 4、教室内勤通风换气、注意营养、保持良好体质有利于预防流感等呼吸道传染病。外出时应勤洗手，尽量避免到人多的地方去。
- 5不要接触鸟类或禽鸟粪便。踏青游玩时假如发现附近有鸟类突然死亡，不要接触。一旦遇到不明野鸟不要近距离接触，如果看到死的野鸟更不要好奇，不要碰。

同学们，禽流感虽可怕，但只要我们在学校领导的带领下，落实防控措施，我们一定能将流感距校门之外。

国旗下讲话春季预防感冒篇五

亲爱的老师和同学们：

夏天来了，每年春夏都是学校各类安全事故频发的时期，其中溺水事故尤为突出。为增强大家的安全意识，提高大家的自我保护和自救能力，今天我校积极贯彻落实上级有关文件精神，开展预防溺水专项教育活动，防止安全事故的发生。

死亡是一个沉重的话题。当一个意外的死亡突然降临在轰轰

烈烈的孩子们身上时，悲剧色彩更加强烈。因为这不仅是年轻生命消失的痛苦，更是家庭、学校乃至整个社会不可磨灭的心痛。

春天和夏天，天气变热。为了防止学生溺水□xx小学制定了以下规定：

- 1、严禁学生在水库、渠道、沟渠、池塘边私自玩耍、追逐，防止滑倒落水。
- 2、未经允许，学生不得在水中游泳。
- 3、未经允许，禁止学生去钓鱼和抓蝌蚪。因为钓鱼蹲坐在水边，水边的泥土和沙子被水浸泡了很久，变得松散。有些水的边缘被水浸泡了很多年，长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中。即使它们没有滑入水中，也有被伤害的危险。
- 4、严禁在没有成年人陪同或佩戴救生圈的情况下划船。
- 5、不要在沟、塘、渠、坝边洗手洗脚，不要在没有大人的情况下在水边洗衣服洗菜。
- 6、如果不小心滑进水里，要吸口气，打拍水，大声喊。岸上的人要立即喊大人帮忙，找附近的长树枝、竹子、草、藤，方便被扔到水里的人抓住。如果没有成年人前来救援，岸上的人应立即一边喊一边脱下衣服和皮带，连接起来扔进水里。
- 7、如果你不幸溺水，当有人来帮忙时，你应该放松，让救助者扶着腰。
- 8、掉进水里的时候，不要急着去捞你特别喜欢的东西，而是要向大人求助。

同学们！安全不是小事，生命的代价更高。只要我们认真对

待安全教育和学习活动，我们每天都会快乐和安全。

谢谢大家！