

最新预防冬季疾病国旗下演讲稿(汇总5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

预防冬季疾病国旗下演讲稿篇一

各位老师、同学们：

大家早上好。我是xx□

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。

同学们，冬春季是流感、出血热等传染病的高发季节。呼吸道传染病好发于冬春两季，传播迅速、流行性强，是最常发生的疾病。为切实加强学校流脑、出血热等冬季传染病的防控工作，有效预防冬季呼吸道传染病，特提出以下要求：

- 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，及时到医院就诊。

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。

预防冬季疾病国旗下演讲稿篇二

老师们，同学们：

大家上午好，今天我国旗下讲话的主题是《预防冬季传染病》。

冬季是各种传染病的高发季节，很多疾病如流行性感冒，麻疹，水痘会趁虚而入，侵袭我们的身体，影响我们的健康，进而打断我们的生活节奏。学生是呼吸道传染疾病的易感人群之一，学校又是这些易感人群的聚集场所，一旦某一同学患病，就容易在同学中引起传染，从而影响同学们上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此预防传染性疾病的关键点

便是重视综合性预防。在这里我想提醒同学以下几点：

流感、腮腺炎、麻疹、水痘等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在外出归来、打喷嚏后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，以免细菌扩散。下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，防止细菌滋生。同时在呼吸道传染病流行期间，尽量不要到公共场合和人群密集的地方去，以免感染。

每天进行晨检，特别是有同学出现了发热，皮疹等现象尤为重要，及时了解自己的身体情况，做到早发现，早隔离，早治疗。如各班有传染病疑似症状同学，知情的同学要及时向班主任报告，一经确诊必须要立即隔离治疗。只有在痊愈后并且医院方开具的痊愈证明才能重返学校，以免传染给其他同学。一旦班级里有同学得了传染疾病，班主任应立即上报学校安保处，由安保处安排医务室进行相应消毒处理。

加强体育锻炼，可以使身体气血顺畅，筋骨舒展，增强心肺功能，增强身体的抵抗力。我们应当积极参与学校安排的体育大课间，体育课，活动课，利用此机会锻炼身体，提高自身的抗病能力。另外还要保持正常的生活规律，保持充足的睡眠，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神，做到心胸开阔，情绪乐观，减少心理压力。

现在昼夜温差较大，人体极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易入侵，引发呼吸系统疾病。同学们应当随时关注天气预报，注意气候变化，随时增减衣服。另外在体育运动前后也要注意增减衣服，避免出汗后回凉。

饮食均衡，合理营养，同样可以增强身体的抗病能力。注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养，充足的睡眠能消除疲劳，调解人体各种机能。挑食和偏食会使得营养不均衡，抵抗力下降。我们可以多吃一些含维生素c丰富的水果，蔬菜和

高蛋白食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的能力。还要保证每天适量的蛋白质，淀粉，脂肪，水分和维生素的摄入。俗话说病从口入，坚决不喝生水、不吃不卫生、不洁食品。良好的饮食习惯也有助于预防冬季肠道传染病。

老师们、同学们，我们每个人只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。最后祝愿老师、同学们身体健康、万事如意！

预防冬季疾病国旗下演讲稿篇三

老师们，同学们：

大家上午好，今天我国旗下讲话的主题是《预防冬季传染病》。

冬季是各种传染病的高发季节，很多疾病如流行性感，麻疹，水痘会趁虚而入，侵袭我们的身体，影响我们的健康，进而打断我们的生活节奏。学生是呼吸道传染疾病的易感人群之一，学校又是这些易感人群的聚集场所，一旦某一同学患病，就容易在同学中引起传染，从而影响同学们上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此预防传染性疾病的关键点便是重视综合性预防。在这里我想提醒同学以下几点：

1、讲究卫生

流感、腮腺炎、麻疹、水痘等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在外出归来、打喷嚏后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，以免细菌扩散。下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，防止细菌滋生。同时在呼吸道传染病流行期间，尽量不要到公共场合和人群密集的地方去，以免感染。

2、加强晨检

每天进行晨检，特别是有同学出现了发热，皮疹等现象尤为重要，及时了解自己的身体情况，做到早发现，早隔离，早治疗。如各班有传染病疑似症状同学，知情的同学要及时向班主任报告，一经确诊必须要立即隔离治疗。只有在痊愈后并且医院方开具的痊愈证明才能重返学校，以免传染给其他同学。一旦班级里有同学得了传染疾病，班主任应立即上报学校安保处，由安保处安排医务室进行相应消毒处理。

3、加强体育锻炼

加强体育锻炼，可以使身体气血顺畅，筋骨舒展，增强心肺功能，增强身体的抵抗力。我们应当积极参与学校安排的体育大课间，体育课，活动课，利用此机会锻炼身体，提高自身的抗病能力。另外还要保持正常的生活规律，保持充足的睡眠，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神，做到心胸开阔，情绪乐观，减少心理压力。

4、注意防寒保暖

现在昼夜温差较大，人体极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易入侵，引发呼吸系统疾病。同学们应当随时关注天气预报，注意气候变化，随时增减衣服。另外在体育运动前后也要注意增减衣服，避免出汗后回凉。

5、健康饮食

饮食均衡，合理营养，同样可以增强身体的抗病能力。注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养，充足的睡眠能消除疲劳，调解人体各种机能。挑食和偏食会使得营养不均衡，抵抗力下降。我们可以多吃一些含维生素c丰富的水果，蔬菜和高蛋白食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。还要保证每天适量的蛋白质，淀粉，脂肪，水分和维生素的摄入。俗

话说病从口入，坚决不喝生水、不吃不卫生、不洁食品。良好的饮食习惯也有助于预防冬季肠道传染病。

预防冬季疾病国旗下演讲稿篇四

老师们，同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的主题是《预防冬季传染病》。

冬季是各种传染病的高发季节，很多疾病如流行性感冒，麻疹，水痘会趁虚而入，侵袭我们的身体，影响我们的健康，进而打断我们的生活节奏。学生是呼吸道传染疾病的易感人群之一，学校又是这些易感人群的聚集场所，一旦某一同学患病，就容易在同学中引起传染，从而影响同学们上课，甚至影响学校的正常教学秩序。因此预防传染性疾病的关键点便是重视综合性预防。在这里我想提醒同学以下几点：

1、讲究卫生

流感、腮腺炎、麻疹、水痘等传染病，它们主要经过空气飞沫传播，容易在人群密集的地方发生流行。为此要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，在外出归来、打喷嚏后，要立即用流动水和肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时要捂住口鼻，以免细菌扩散。下课后教室应立刻开窗通风，保持空气新鲜和室内干燥，防止细菌滋生。同时在呼吸道传染病流行期间，尽量不要到公共场合和人群密集的地方去，以免感染。

2、加强晨检

每天进行晨检，特别是有同学出现了发热，皮疹等现象尤为重要，及时了解自己的身体情况，做到早发现，早隔离，早治疗。如各班有传染病疑似症状同学，知情的同学要及时向

班主任报告，一经确诊必须要立即隔离治疗。只有在痊愈后并且医院方开具的痊愈证明才能重返学校，以免传染给其他同学。一旦班级里有同学得了传染疾病，班主任应立即上报学校安保处，由安保处安排医务室进行相应消毒处理。

3、加强体育锻炼

加强体育锻炼，可以使身体气血顺畅，筋骨舒展，增强心肺功能，增强身体的抵抗力。我们应当积极参与学校安排的体育大课间，体育课，活动课，利用此机会锻炼身体，提高自身的抗病能力。另外还要保持正常的生活规律，保持充足的睡眠，注意劳逸结合，处事不要过激，调养精神，做到心胸开阔，情绪乐观，减少心理压力。

4、注意防寒保暖

现在昼夜温差较大，人体极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易入侵，引发呼吸系统疾病。同学们应当随时关注天气预报，注意气候变化，随时增减衣服。另外在体育运动前后也要注意增减衣服，避免出汗后回凉。

5、健康饮食

饮食均衡，合理营养，同样可以增强身体的抗病能力。注意生活规律，保证充足睡眠，补充营养，充足的睡眠能消除疲劳，调解人体各种机能。挑食和偏食会使得营养不均衡，抵抗力下降。我们可以多吃一些含维生素c丰富的水果，蔬菜和高蛋白食物，能增强抵抗病毒和细菌感染的力量。还要保证每天适量的蛋白质，淀粉，脂肪，水分和维生素的摄入。俗话说病从口入，坚决不喝生水、不吃不卫生、不洁食品。良好的饮食习惯也有助于预防秋冬季肠道传染病。

老师们、同学们，我们每个人只有拥有一个健康的身体，才能在学习和生活中赢得最终的胜利。最后祝愿老师、同学们

身体健康、万事如意！

预防冬季疾病国旗下演讲稿篇五

各位老师、同学们：

大家早上好。我是xx□

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。

同学们，冬春季是流感、出血热等传染病的高发季节。呼吸道传染病好发于冬春两季，传播迅速、流行性强，是最常发生的疾病。为切实加强学校流脑、出血热等冬季传染病的防控工作，有效预防冬季呼吸道传染病，特提出以下要求：

- 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，及时到医院就诊。

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。