

2023年预防疾病讲卫生的手抄报(优质8篇)

奋斗是一种态度，是对生活的热爱和追求。奋斗需要有毅力和耐心，不能因一时的困难而放弃自己的努力。这里为大家整理了一些奋斗的短文和故事，包含了不同阶段和领域的成功者，希望能为大家提供一些启示。

预防疾病讲卫生的手抄报篇一

随着气温的下降，严寒的冬季即将来临了。我们要在冬天里学会保护自己，下面我给大家分享一些冬季卫生保健知识。

(一)保持良好的个人卫生，勤洗手洗脸，勤换洗衣裤。

(二)养成的良好生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应积极认真参加大课间活动，增强体质。

(三)注意饮食，多喝水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷的饮料、变质或辛辣的食物，坚决不吃外面没有经过有关部门的检查，没有合格证的食物，要坚决和垃圾食品说再见，以防病从口入。

(四)注意环境卫生，创设整洁的校园环境。

校园是我们生活和学习的主要场所，校园环境卫生的好坏与我们每个同学的健康有着密不可分的关系。而美好的校园环境必须靠大家共同来创造。

因此，每天我们应积极主动的做好室内和室外清洁，不放过任何一个卫生死角；及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入指定

的地点。这样才能阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、零食袋，不随地吐痰。

只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才有保证。只有同学们都能养成良好的卫生习惯，疾病才会远离我们。最后，让我们携起手来，用实际行动去创建一个整洁、美丽、文明的校园！谢谢大家！

阳光心态是一种自信乐观、宽容豁达、知恩图报、奉献进取的心态，这种心态既照亮自己，也照亮别人。

预防疾病讲卫生的手抄报篇二

夏天的季节天气很热，我们特想吃冰凉的食物，像冰饮料，冰水果吃进嘴里，感觉特别舒服，但是，你们有否想过，有些有毒的细菌也喜欢冰凉，它们无处不在，如果一不小心把带有有毒细菌的东西吃进去，这些细菌就会在肚子里不断的繁殖生长，会害得你肚子疼，生病。

因此我们千万要注意卫生，不能乱吃，要管住贪吃的嘴巴，要勤洗手，口渴了多喝温开水，从冰箱里拿出来饭菜一定要加热后再吃。通过加热一些有害细菌就被烧死了，吃了才安全，总之我们不要乱吃不卫生的东西，预防病从口入。

同学们一定要记住噢！

预防疾病讲卫生的手抄报篇三

老师们、同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是：讲卫生，爱健康。

今年4月是我国第25个爱国卫生月。活动的主题是“美丽中国，健康生活——摒弃乱吐乱扔陋习”。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的。我们每一个人都希望在一个清洁，舒适的环境中学习、生活、健康成长。而美丽的环境需要我们共同营造，文明的习惯靠我们平时一点一滴地养成。在此，我希望全体同学在保护环境卫生方面能做到以下几点：

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！

预防疾病讲卫生的手抄报篇四

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

讲究卫生虽然是一个老生常谈的话题，但今天在这里再次提起就显得格外的重要和紧急。目前，甲型h1n1流感正在全球蔓延，这是由甲型h1n1流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。世界卫生组织专家说，甲型h1n1流感的症状与其他流感症状类似，如高热、咳嗽、乏力、厌食等。其传染途径与季节性流感类似，通常是通过感染者咳嗽和打喷嚏等进行传播。通常情况下，人类很少感染甲型h1n1流感病毒，但夏季早晚温差较大，正是传染病的多发季节。而你们儿童是多种传染病的易感人群，你们在学校生活相对集中，因此，应该时时敲响警钟。

不过同学们也不必害怕，传染病虽然可怕，但也可以预防，可以治疗。为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离传染病，我提出如下倡议：

(一)保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。打喷嚏、咳嗽、清洁鼻子、写完作业之后和就餐之前都要记得洗手；洗手后，用清洁的毛巾或纸巾擦干。一年级的同学们更应该改正咬手指和吮吸手指的坏习惯，要牢记“病从口入这句话”！

(二)养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足

的睡眠。眼下正是运动锻炼的大好时机，大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，但要注意根据气候变化增减衣服，合理安排运动量。每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课、唱游课，但回教室后切不可贪凉，一个劲儿的猛吹电扇。

(三)注意饮食，多喝水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

(四)坚决不吃校外小商小贩的食品，这些食品大多为不法商贩加工而成，他们的健康状况和加工的环境卫生没有经过有关部门的检查，食品也没有合格证，所以在这个非常时期，同学们要坚决和这些食品说再见，以防病从口入。

(五)尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。这里特别提醒同学们不要去商场、集市等人口密集的场所。

(六)注意环境卫生，创造整洁的校园环境。我校长期以来非常重视环境卫生工作，经过大家的努力已经取得了一定的成效。但我们急需改进的是环境卫生的保持。不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。同时还要注意，教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

(七)在学校如果出现不适症状，要及时报告老师，及时去医院就诊，避免病情延误导致更严重的疾病。如果确诊得了传染病，要注意请假隔离，以便防止再进行二次传染。

老师们、同学们，健康是一个人的财富，是幸福的基础，也是做人的责任，要有一个健康的体魄，讲究卫生就是最基本也是每个人都能做到的预防疾病的方法，只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。还记得我们的“五勤好习惯”吗?请同学们跟我一起说：

勤洗澡、勤换衣，勤洗手、勤刷牙，勤剪指甲讲卫生，养成五勤好习惯，牢记心头认真做！

预防疾病讲卫生的手抄报篇五

老师们、同学们：

大家早上好。我今天国旗下讲话的题目是《讲卫生从我做起》。

在上一周，我们刚刚度过了4月7日。这一天是世界卫生日。1948年的4月7日，世界卫生组织成立。每年的这一天，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性，今年世界卫生日的主题是“应对糖尿病”。

乍一听，这个主题和你我的距离是那么的遥远，可是，同学们，“疾病”这个词又离我们多远呢？我们每个人患病，都是自己 and 周围的亲朋好友最不想看到的事情。人们都说“病来如山倒”，所以对病魔防患于未然才是正道。我校是人口密集型单位，对疾病的防范工作更是时刻不能掉以轻心。如果不对个人卫生、环境卫生严格管理的话，那么出现爆发性疾病后果不堪设想。春天来了，老鼠、苍蝇、蚊子等传播疾病的介质渐渐多了起来。这些在我们眼里成了肮脏的代名词的生物，在哪里最容易见到呢？当然是在卫生环境差的地方。所以要预防疾病就要讲究个人和环境卫生，我倡议，我们要做到以下几点：

第一，每天要及时清倒废弃的各类垃圾，盛装垃圾的容器要定期用水冲洗。

第二，搞好室内外卫生，及时清除各种废旧杂物，减少害虫栖息的场所。

第三，搞好个人卫生。做到勤洗手、洗澡，勤换洗衣物，勤晾晒被褥。

第四，养成良好的卫生意识，不乱扔垃圾，不乱倒脏水，不乱丢果皮纸屑，不随地吐痰。

除了身体上的健康，我们更应该重视自己个人的心理卫生。同学们，我们在日常生活中，要放下自己的思想包袱，把以前可怕的事情渐渐忘掉，给自己确定一个积极的人生生活目标，乐观向上，结交好朋友，有适当的情绪控制与发泄，创造良好的人际关系，在不违背集体意志的前提下适度发挥个性，创建和谐的校园环境。

同学们，一个健康而良好的卫生环境要靠你、我、他每个人的努力才能创造出来。让我们从我做起，从自身做起，养成良好的卫生习惯，共同创建一个美丽的校园，在一个清洁、舒适的环境中学习生活，健康地成长。

谢谢大家。

预防疾病讲卫生的手抄报篇六

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

老师们，同学们，为了进一步提升我校校园环境卫生质量，讲究卫生，减少疾病发生，打造优美的学习环境，养成良好的卫生习惯，德育处将开展“爱我校园，从我做起，校园无垃圾行动”，希望我们做到：

- 1、人人以爱护校园环境为己任，认真做好教室、楼梯、卫生区、厕所以及校园死角等卫生打扫，还给校园一个优美的环境。
- 2、不在校园里丢弃废物和垃圾，主动捡起地面上的垃圾，做

绿色环保卫士。我们德育处、全校任课教师、大队部干部，都会用一双发现的眼睛看看哪个同学能主动捡起校园里的每一片垃圾，凡是这样的同学我们德育处将会为你的班级加分处理，因为你的行为，为自己班级争了光；那么相反如有乱扔垃圾的同学，那么我们在校的每一个同学、老师都是监督者，对于这样的同学将进行班级扣分处理，因为你的这种不良行为有损于你自己和你的班级形象。相信我们在坐的每一位同学都不愿为自己的班级抹黑，改掉乱扔垃圾的坏习惯。

3、不在校园内吃口香糖、瓜子糖果等零食，不随地吐痰，不在墙面乱写乱画。学文明人，做文明事。

4、教室里的劳动工具摆放规范，同学们的学习用品摆放整齐，自己的座位区包括桌洞要干净整洁，德育处会随时抽查。

5、各班卫生保洁员每天坚持对教室和卫生区进行卫生保洁。

6、不在地上摸爬滚打，注意自身修养，保洁自身清洁。

老师们，同学们，爱护环境，讲究卫生，是一个国家、一个民族高度文明的象征，也是一个人美好素养和良好习惯的具体体现。我们相信没有哪一个同学希望在垃圾遍地，放眼斑斑点点的环境中生活、学习。让我们积极行动起来，以你是二小的主人翁责任感，从自身做起，自我约束、相互检查，学校“无垃圾行动”需要你、需要我、需要我们大家共同努力，养成良好的卫生习惯，打造我们二小优美洁净的校园环境！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

预防疾病讲卫生的手抄报篇七

各位老师、同学们：

首先，让我们的教室和校园保持干净整洁。每天打扫卫生时不放过任何一个卫生死角，及时处理堆积的垃圾，并把垃圾倒入学校指定的地点。这样才能有效阻止细菌的滋生，从源头上防止疾病的发生。更重要的是我们每个人都应该做好保洁工作，不乱丢纸屑、包装袋，不随地吐痰，更不去买那些不卫生的三无食品。只有我们每个人都管好自己的手和口，我们的校园才会变得清洁干净，我们的身体健康才能有保证。

其次，要注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，这是预防春季传染病的关键。饭前便后、打喷嚏、体育课结束后都要及时认真洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，决不随地吐痰，要保持教室以及室内空气流通。尽量少去公共场所。

另外，提醒大家要注意休息和睡眠。生活要有规律，劳逸结合。

我的讲话结束，谢谢！

预防疾病讲卫生的手抄报篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我们讲话的主题是：勤洗手讲卫生防疾病。

人的`双手用处很多，但也很容易感染病菌。而今天，在新冠病毒还比较严峻的形势下，做好自我防护显得尤为重要，而洗手则是预防疾病、阻止病毒侵害非常有效的方法，那么我们到底应该怎样正确洗手呢？我们给大家介绍一下七步洗手法吧。

第一步：洗手掌，流水湿润双手，涂抹洗手液或肥皂，双手掌心相向，用力搓洗。

第二步:洗手背,一只手的掌心对着另一只手的手背进行搓洗,洗完一只手再换另一只手这样搓洗。

第三步:洗手指之间,双手交叉放置,然后用力搓洗。

第四步:洗指背,五指并拢,将指背放到另一只手的掌心进行搓洗,相同的方法洗完一只再换另一只手。

第五步:洗大拇指,伸出一只大拇指,另一只手握住大拇指旋转搓洗,相同方法洗完再换一只手。

第六步:洗手指尖,五指并拢放到另一只手的掌心进行搓洗,相同的方法洗完一只再换另一只手。

第七步:洗手腕,一只手握住另外一只手的手腕旋转搓洗,洗完再用相同的方法换另外一只。

当然校园是我们生活和学习的主要场所,校园环境的卫生与我们每个人的身体健康有着密不可分的关系。而校园环境必须靠大家共同来创造。所以,我们每天应积极主动的做好教室内的清洁,及时处理垃圾桶内的垃圾,并把垃圾倒入学校指定的地点。更重要的是,我们每个人都应该不乱丢纸屑、果皮,不随地吐痰。只有我们每个人都管好自己的手和口,我们的校园才会变得清洁干净,我们的身体健康才会有保证。

其次,保持个人良好卫生。勤洗手洗脸,换洗衣服。打喷嚏、咳嗽、清洁鼻子、便前便后、写完作业之后和就餐之前都要记得洗手;洗手后,用清洁的毛巾或纸巾擦干。

注意饮食均衡。多喝水,多吃瓜果蔬菜,不挑食,维持身体营养平衡。在学校如果出现生病症状,要及时报告老师,及时去医院就诊,避免病情延误导致更严重的疾病。

最后,请大家谨记勤洗澡、勤换衣,勤洗手、勤刷牙,勤剪

指甲，希望同学们都能养成良好的卫生习惯，让疾病远离我们每一个人，健康地学习，快乐的生活。

我们国旗下讲话到此结束，谢谢大家！