# 2024年卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话(二十一篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-08-16

*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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话...*

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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇一**

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是《养成良好的卫生习惯 促进身体健康》。 各种流感病毒给人们的工作、生活带来了不少困扰，但同时也唤醒了人们对自身健康和环境卫生的高度重视。战胜疾病要依靠科学，但清洁的环境、良好的卫生习惯可以帮助人们尽量减少感染疾病的可能。因此，保持一种正确的卫生态度是至关重要的。

环境为大家所共同享有，环境卫生差，危害他人，也危害自己。一个整洁的校园，有利于学生的学习，有利于孩子们健康的成长。在大谈“环境保护”的今天，卫生要从点滴做起，从身边做起，更要从娃娃抓起。我们是祖国的未来，是文明的使者，养成良好的个人卫生习惯将意味着将来改变全民的卫生习惯。

每年4月是全国爱国卫生月，所以我们想借此东风，在全体师生中，树立“以讲卫生为荣、不讲卫生为耻”的新风尚，全体师生共携手，共创整洁、美丽的校园： 首先，养成良好的个人卫生习惯：

1、早上起来先喝一杯温开水，平时多喝水;

2、每天自己刷牙、洗脸、洗脚;

3、饭前便后勤洗手;

4、勤剪指甲，勤换洗衣服;

5、不对着他人的面打喷嚏、咳嗽，要转过头或稍低头用手帕捂住。

6、积极参加体育锻炼;

7、及时接受相应的预防接种;

8、注意用眼卫生，认真做好眼操;

9、自理能力强，自己整理书包、文具，自己的房间杂物能及时清理。 其次，养成良好的公共卫生习惯：

1、一到校先开窗通风，让教室内的空气保持流通与新鲜。

2、不随地吐痰，不乱扔垃圾，课桌内无杂物，课桌上东西摆放整齐，课桌底下周围无垃圾。窗台、瓷砖、饮水机整洁，无灰尘。

3、到专用教室上完课后，能随手把桌椅排整齐，保持地面整洁，及时清理桌内杂物。在老师指导下，关好电器和门窗。

4、轮到卫生值日打扫时，做到认真、干净且迅速;卫生垃圾要及时倒干净，要倒到保安室旁的垃圾池内，不能随意乱倒。

5、不带饮料、糖果等零食进校园，不买小摊小贩不洁食物。

6、能提醒、监督他人“讲卫生”，在校园内看到纸屑、杂物能主动弯腰捡起来并扔到垃圾箱内;能劝阻不良行为。

7、积极参加爱国卫生月的活动，为维护校园环境卫生做出自己最大的努力。

同学们，“清洁使你健康，整洁使你美丽”，让我们携起手来，从今天开始，从现在开始，用你的智慧、用你的行动，把我们的一个个教室、校园都装扮得更加美丽、更加整洁、更加温馨!

：

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天，我国旗下讲话的题目是“讲卫生 我健康” 。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活。所以养成良好的卫生习惯，共同努力创建一个洁净的校园，是我们每个人的责任。希望同学们可以做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从一点一滴的小事做起。

而且卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生是很容易生病的。拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1、保持个人良好卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲;饭前要洗手;有很多同学喜欢把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，改掉这种坏习惯。适当参加体育锻炼，提高自己的免疫能力。

2、保持校园的卫生。不乱扔果皮纸屑，不吃零食，零食的外包装到处乱扔很容易影响校园的环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。保持教室内空气流通，一定要注意开窗通风。如果长时间呼吸不新鲜的空气，很容易患上呼吸道疾病，而且身体的抵抗力也会降低，患传染病的机会增多。勤开窗通风，让室外的新鲜空气可以进入室内。

3、注意食品卫生。吃东西之前一定要洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。生吃水果要洗净。水果在生长过程中不仅会沾染病菌，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用会危害健康。不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒。所以一定要喝煮开的水。

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，讲究卫生是最基本的。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。

最后，祝同学们身体健康，学习进步。谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!我是九(1)班---，我今天国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防疾病》。

当下进入秋冬季节，气候比较干燥，早晚温差大，学校是人员比较集中的场所，极易诱发各类传染病，对同学们的身心健康构成威胁。秋冬季节常见的传染病主要有呼吸道传染病、肠道传染病和虫媒传染病。为了有效预防疾病，同学们需做好以下预防措施：

(一)保持良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手，不喝生水，不吃不洁净的食物，不用污浊的毛巾擦手，把好病从口入关，勤换洗衣物。

(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，要注意根据天气变化增减衣服，合理安排运动量。坚持上好早操、做好课间操，认真上好体育课。

(三)注意饮食，多喝水，保持体内水分;多吃瓜果蔬菜，补充水分和维生素及矿物质等营养成分。多运动，促进血液循环;不吃生冷、变质的食物。

(四)注意环境卫生，创造整洁、干净的校园环境。学校一直非常重视环境卫生工作，每天都安排专人组织打扫、检查校园卫生，经过大家的努力已经取得了一定的成效。但是环境卫生的保持还需进一步加强。如：不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，看见地上有垃圾我们弯弯腰、动动手、捡一捡。用我们的举手之劳，创造整洁的校园环境。教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。

(五)尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。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，以免发生二次传染。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。让我们携起手来为拥有一个健康的体魄，干净的环境而努力。最后，衷心祝愿每一名同学健康、快乐成长!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇三**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

春夏季是各类病毒、细菌容易滋生、繁殖，容易传染的季节。

1.如何注意食物中毒

2.注意流感的措施如何注意食物中毒食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。这是一类经常发生的疾病，会对人体健康和生命造成严重损害。青少年正处于身体生长发育阶段，因此，预防食物中毒，保证健康成长至关重要。首先了解一下食物中毒的种类。食物中毒主要分为细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、植物性和动物性食物中毒。日常生活中常见的食物中毒主要以细菌性食物中毒多见。另外，菜豆中毒、豆浆中毒和因误食有毒有害物质引起的中毒也时有发生。

那么怎样预防食物中毒呢?针对儿童青少年的特点，应该主要做到以下几点：

1.养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

2.选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看其感官性状，是否有腐败变质。尤其是对小食品，不要只看其花花绿绿的外表诱人，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识。不能买过期食品和没有厂名厂址的产品。否则，一旦出现问题无法追究。

3.食品在食用前要彻底清洁。尤其是生吃蔬菜瓜果要清洗干净;需加热的食物要加热彻底。如菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

4.尽量不吃剩饭菜。如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

5.不吃霉变的粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

6.警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

7.不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

8.饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。

9.提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，预防食物中毒，保证少年儿童的身体健康。 注意流感的措施

夏秋季节是学校传染病多发季节，学校是人群密集的场所，学生是传染病易感人群.为了保证学生身心健康，保证学校正常的教学秩序，结合我校实际，特做如下决定，请同学们遵照执行：

一、加强晨检及时就医

加强晨检工作，保证做到“早发现、早隔离、早治疗”，如发现学生出现发热等流感样症状，班主任、卫生委员要做好登记和上报工作，并动员学生及时就诊，暂停上课，重者进行隔离治疗，直到病愈。

二、开窗通风

注意教室、宿舍等公共场所的通风换气，每天通风不少于2小时，保持空气新鲜、清洁;下课后，学生应到室外活动，呼吸新鲜空气。

三、勤洗手

学生一定要养成良好的卫生习惯，注意勤洗手。研究结果表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒。所以勤洗手十分关键。

四、劳逸结合

注意劳逸结合，每天保证至少有8个小时的睡眠时间，以增加抗病能力。经研究表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

五、少去公共场所。

在流感流行期间，应少到公共场所。尽量减少去人群密集的地方，减少感染几率。与流感病人接触时，戴口罩。

六、注意生活细节

根据气温变化增减衣物，合理均衡饮食提高人体免疫力。在夏、秋季节要注意防寒保暖，尽量减少发生流感的诱因。冬季尽管出汗较少，也要多饮水，多吃水果和蔬菜。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒,故提倡清淡饮食。勤换牙刷，人们每天都要使用牙刷，如果上面带有病毒，则容易反复感染;另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。注意脚部保暖，脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰;同时提倡冷水洗脸。

七、加强体质锻炼，增强抗病能力。

学生长时间坐在教室里，要增加室外的体育运动，改善学习的紧张情绪，增强体质，增强抗病能力。

八、随时消毒和终末消毒

对发病学生所在的班级进行随时/终末消毒，流行期间要对教室进行空气消毒(过氧乙酸、乳酸、紫外线、食醋等)，食醋熏蒸法对预防流感有良好效果，食醋用量5-10毫升/立方米，加水稀释一倍，置火炉上温火加热到食醋蒸干，每日1次，连用3天，可有效控制流感病毒的传播。教室每天坚持采用湿式打扫，疾病流行期间坚持对地面进行消毒。

九、药物预防

金刚烷胺类药物目前公认对甲型流感有预防效果，其作用机制是抑制病毒进入上呼吸道上皮细胞，但由于这些抗病毒药物均有一定的副作用，因此不易推广应用。亦可用中药贯众、板蓝根、藿香、生甘草各9g煎服，每日一剂，连用三日。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇四**

老师同学们：

早上好!

今天我讲的题目是《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。

每当我们排着整齐的队伍站在整洁的操场上参加庄严的升旗仪式时，你想过没有?如果我们的操场上到处都是垃圾，大家还会专心参加升旗仪式吗?大家还有心情在这儿安心读书吗?校园是我们共同生活的地方，所以，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

然而，我们看到：在同学们积极认真地打扫后不久，校园的地面上有时躺着一些垃纸屑。各位同学都扪心自问，你扔过吗?

“播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格。”其实，习惯就是在我们不知不觉的成长过程中养成的。只要我们坚持一天不扔垃圾，两天不扔垃圾„„一个月不扔垃圾，那么你以后就不会再乱扔垃圾了。只要我们人人都拥有一个良好的卫生习惯，我们的校园就会变得更加整洁漂亮!

同学们，“忽以善小而不为，勿以恶小而为之”。文明的一切是由一个个小细节构成的。养成良好的卫生习惯首先应从我做起，从小事做起，不要随地吐痰，不要随地乱扔垃圾„„那些看似无关紧要的“小恶”，可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，令我们的校园更加干净整洁。我们相信，只要大家能够拾起一片“白色”，就能装点一雨“绿荫”，只要大家尽一份力，就可以创造出一个更加洁净的校园。

让我们在飘扬的五星红旗下作出我们庄严的承诺：从现在开始，养成良好卫生习惯，共创美好校园环境。 今天我们就开始行动!

国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是：《讲究饮食卫生，保护身体健康》

同学们!我们每天都渴望健康快乐的生活，然而，在我们周边环境中，总有这样和那样的病菌威胁着我们的健康，炎热的夏季已经来临，肠胃疾病也悄然而至，每天，班上都有小朋友在上课时突然呕吐。这些都是吃了不卫生的食物引起的，面对这些症状，我们小学生如何面对呢?首先，我们要了解发病的原因，以及控制办法。

因此，我们必须做到：

1、务必注意食品卫生，要吃新鲜干净的食物，瓜果要洗干净再吃，不吃在冰箱内放置过久的食物，不吃苍蝇叮爬过的食物，不要用脏手抓东西吃，要喝开水不喝生水，少吃冷饮。

2、少吃垃圾食品，多吃水果蔬菜。

3、要注意休息，保持充足的睡眠，增强个人抵抗力，避免肌体免疫力下降。

4、注意个人卫生、饭前便后要洗手，勤剪指甲、勤换衣服。

5、注意h1n1流感，少吃猪肉或不吃猪肉。

同学们，让我们讲究卫生和注意饮食安全，用实际行动预防疾病发生。愿我们每一位同学、老师都有健康的身体，每天朝气蓬勃，在美丽的校园中学习、教书，生活，让我们的健康，快乐度过夏天，让我们的身体，健康的成长!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇六**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，预防春季传染病》。

同学们，现在是阳春三月，春天气候往往变化无常，因此有人把春天称为“百草发芽，百病发作”的季节。春天气温回升，适宜多种微生物滋生繁殖，很容易引发腮腺炎，手足口病，流行性感冒等。因此，在春天，只要稍不注意卫生，是很容易引发各种疾病的。而这些疾病的引发大都是由于我们不注重卫生习惯，不爱洗手，饮食不注意，随地乱扔垃圾等小细节而造成的。因此，讲卫生，防疾病应从我们做起，从身边的小事做起。那么，我们如何在春季有效地预防疾病呢? 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。根据天气变化，适时增减衣服，切不可一下子减得太多。如果不小心感冒了，要及时报告老师或家长，多喝白开水，按时休息。

同学们，健康的身体是我们快乐学习的基本保证，要有一个健康的体魄，讲究卫生是最基本的，也是每个人都能做到时刻做到的，只要大家时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

最后，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，去健康地生活!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!。今天我国旗下讲话的主题是《讲文明，讲卫生》。我们都知道，每年的4月7日都是世界卫生日。世界卫生日的宗旨是希望引起世界各国对卫生问题的重视，并动员世界各国人民普遍关心和改善当前的卫生状况，提高人类健康水平。世界卫生日期间，包括中国在内的世界卫生组织各会员国都举行庆祝活动，推广和普及有关健康知识、提高人民健康水平。

讲文明，讲卫生，是我们中华民族的传统美德。但在日常生活中，我们有时会遇到，因为一句粗口，而吵得面红耳赤，甚至大打出手。不讲文明，不讲礼貌的言行。轻者别人认为你没教养，不愿和你深交;重者则对你产生不满，甚至发生冲突。如果你是一个讲礼貌的人，碰到老师同学问句好。一句简短的话语，拉近的是感情，增进的是友谊，换来的是微笑与热情。于是，你的朋友天下有，你的困难天下帮。不但助你的成长，而且会让你拥有腾飞的翅膀。

为此，我们在学习上，应该要努力学习，认真完成学业，努力提高自己的文化水平，增强自己的素质修养。在生活中，见到长辈问声好，不小心撞到别人道声歉，……总之，我们要从小养成文明礼貌的好习惯。因为，我们是中华民族中的一员。而讲文明，又要从讲卫生做起，讲卫生不仅是一种好习惯，更是一种文明行为。一个人若蓬头垢面，衣着不整的出入大街或步行闹事，不仅是不讲卫生，而且是一种不文明的行为、不礼貌的表现。在日正常生活中我们应该养成勤洗澡、勤剪指甲、早晚洗脸刷牙、饭前便后勤洗手的好习惯;不随地吐痰、不随地丢果皮纸屑;不喝不干净的水、生吃瓜果应洗净或削皮等。

同学们,让我们从今天起，用你的实际行动去感染你身边的人。让我们的校园、我们的家园更干净、更美丽。

我的讲话完毕，谢谢大家!

关于卫生的国旗下讲话3

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

我是五年级2班的 ，今天我国旗下演讲的题目是：《知礼仪，讲卫生，保健康》。

校园是我们学习工作的重要场所，校园环境卫生的好坏直接影响着老师和同学们的工作、学习和生活，是学校对外形象的直接影响因素。学校是教书育人的摇篮，是一方纯净的沃土，然而我们的校园中常常出现一些不好的现象。例如：我们的校园的地面上有痰迹，有口香糖污渍，墙壁上有脚印，校园内废纸、食品包装纸随处可见。

我们，作为靖边六小的一员，首先要做好校园卫生的保持工作，不要随地乱扔果皮纸屑，人人养成讲卫生的好习惯。让我们的校园时时干净、整洁。让全体师生拥有一个良好的工作、学习环境。其次，我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从身边小事做起，做当代文明学生。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1.不吃零食。零食的外包装到处乱扔不仅容易影响环境卫生，更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变的肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。零食吃多了，就影响到我们的食欲而吃不下饭，久而久之我们就会营养不良。

2.保持个人良好卫生。勤洗手洗脸，换洗衣服。课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，改掉这种坏习惯。

3.不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，不在墙上留脚印、污迹。

4.结合“八礼四仪”活动，提高思想认识。主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，“日行一善”共同创建一个美丽的校园。

同学们，健康是一个人最大的财富，是人一生幸福的基础，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的要求，只要我们时刻谨记，并身体力行，靖边六小的环境会更美好，我们的健康会更好。

谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇八**

各位老师、同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：《养成良好卫生习惯，共创美好校园环境》。

校园是我们共同生活的地方，所以养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境是我们每个同学的责任。

什么叫习惯呢?所谓的“习惯”是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。

首先，应该从我做起，从现在做起，我们应该时时刻刻提醒自己，不要随地吐痰，不要随地乱扔果皮纸屑及废弃杂物，那些看似无关紧要的“小恶”可能造成的后果就是使我们的校园变得丑陋、肮脏。我们还要制止其他同学不讲卫生的行为，看到地上有果皮纸屑主动捡起。这些似乎让人不屑一顾的“小善”可以互相促进良好卫生习惯的养成，让我们的校园更加干净整洁。

其次，我们每位同学都应该自觉地保护教室及其所在班级周围的环境卫生。通过上一周的督促检查，我们发现各个班级环境卫生都打扫得比较好，希望大家坚持养成好这一良好的习惯，并能始终保持这种现状，让我们每天走进教室里,都会看到桌窗明净,桌凳摆放整齐,地面一尘不染、无纸屑。我想，大家在这样干净整洁的环境里学习、生活，一定会心情舒畅,身心健康。

我们作为观音初中的一员，首先要主动做好校园卫生的保持工作，养成良好的卫生习惯。让我们的校园始终保持干净、整洁，让全体师生拥有一个良好的工作、学习环境。其次，我们应做到“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管。”从我做起，从身边小事做起，做当代文明中学生。

拥有健康的身体是我们能够认真学习的保证，为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离疾病，我希望同学们能做到以下几点：

1、不吃零食，零食的外包装到处乱扔会影响环境卫生。更重要的是吃零食会给我们的健康带来不良的影响。如零食中多余的热量会使我们的身体变得肥胖，零食中的色素和防腐剂会损害我们的身体健康。零食吃多了，就影响到我们的食欲而吃不下饭，久而久之我们就会营养不良。

2、保持个人良好卫生，勤洗手洗脸，勤换洗衣服。课堂上，有些同学在思考问题的时候，会不经意把手指或者笔放进嘴里，请同学们牢记“病从口入”这句话，努力改掉这种不良习惯。

3、不乱扔果皮纸屑，不吃口香糖，不随地吐痰，不在墙上留下脚印、污迹。

4、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，教室一定要注意开窗通风。

5、宿舍衣物、鞋子、毛巾、脸盆等摆放整齐，被子叠得方方正正，按时打扫卫生，宿舍不留垃圾、赃物、脏水，保持空气流通。

6、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。

同学们，健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任。要有一个健康的体魄，必须从个人卫生、环境卫生做起。只要我们时刻谨记，并身体力行，我们就能远离疾病，健康、快乐地生活、学习。校园是我们的家，让我们自觉维护校园环境，努力养成不乱扔果皮纸屑和粉笔头、;不向楼下扔杂物、倒脏水;不随地吐痰等良好习惯。同时，认真打扫好教室、清洁区的卫生，并且时刻保持干净、整洁;做到有人检查和没人检查一样干净，一样整洁。一份耕耘一份收获，只要我们共同努力，坚持不懈，我们的校园就会像花园一样一尘不染，空气清新，令人神清气爽。

让我们在飘扬的五星红旗下作出庄严的承诺：从现在开始，养成良好的卫生习惯，共创美好校园环境。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇九**

老师和学生：

早上好!今天我们演讲的题目是《讲卫生，爱健康》。

今年4月是中国第26个爱国卫生月。健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要有一个健康的身体，讲究卫生是最基本的，每个人都可以做到。我们每个人都希望在一个干净舒适的环境中学习、生活、健康成长。美好的环境需要我们一起创造，文明的习惯是我们一点一点培养的.。

在这里，我希望所有的学生都能在保护环境和卫生方面做到以下几点：

1.不吃零食，尤其是坚决不吃三无产品。吃零食会对我们的健康产生不良影响。

2.不乱扔垃圾，不嚼口香糖，不吐痰。

3.保持室内空气流通，避免去空气流通不好、人员密集的公共场所。随着天气越来越热，教室必须注意开窗通风。

4.加强思想道德教育。主动捡起别人留在地上的垃圾，培养“文明干净”的好习惯，共同创造美好校园。

同时，为了我们的健康，我们应该在运动中做到以下几点：

1.运动前做好热身运动，防止韧带拉伤等损伤。

2.穿适合运动的衣服和鞋子，不穿凉鞋和上体育课的裙子。

3.不要在运动器材场随意玩耍，以防摔倒。

4.注意防暑降温，不要在烈日下过度运动，防止骨骼、关节、肌肉负担过重造成运动损伤。

希望大家关注身边的小事，健康的生活，健康的学习，健康的度过每一天。我希望每个老师和学生都有一个健康的身体，我们都有一个干净整洁的家!同学们，让我们行动起来!从我做起，从身边的小事做起，做当代文明的小学生。

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十**

同学们，今天的国旗下讲话我们来谈一谈卫生方面的问题，最近几周我们的升旗仪式都侧重对大家的行为规范，思想认识方面加以引导，希望大家能从心理上更好的认识我们的角色，清楚我们该做什么，该怎么做。希望同学们能在认真听的同时落实到自己的实际行动中去。

卫生是我们学校一直反复强调的要求，他不光是我们校容校貌的体现，更是对我们自己的身心健康起到关键作用的要素。我们每天放学回家之前都要对学校的彻底清扫，我们的校园卫生依旧有时不能令人满意。

在这里，我要提到两个问题，一个是保持，往往清早还干净的校园在一节下课之后就会出现很多的杂物垃圾。大家仔细想一想，这是为什么?再勤劳的值日生也不可能时时刻刻拿着扫把簸箕，保持环境卫生不光是对别人劳动成果的尊重，更是自身素质的体现，把垃圾丢进该丢的地方，或者下课的时候随手捡起垃圾，都值得褒奖和表扬。

第二，是扫除的质量，周五我仔细的观察了大家的扫除，觉得大家扫除的时候不是很注重质量，很多扫过的地方还是有很多的垃圾，大家做事一定要注重效果和效率，认真的去清扫。

第三，希望大家还是要注重个人卫生，经常换洗衣服，勤洗手，不要直接喝水龙头里面的水。讲究卫生，是一件对于自己还是大家都非常有益的事情，希望大家从今天起做一个更加讲究卫生的小学生。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十一**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

讲究卫生是一个老生常谈的话题，它的含义其实很浅显，那就是指在日常生活中吃干净的食物，饮干净的水，穿干净的衣物，用卫生的器具，处干净的场所以及必要的卫生防护，也就是说既要讲究个人卫生，又要维护环境卫生，那么我们如何注意个人卫生呢?

首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙等。其次是讲究饮食卫生，防止\"病从口入\";在日常生活中不食不干净的食物，所谓\"不干净的食物\"，主要是指来源不明、 长期存放或腐烂变质的食品，而且坚决不能贪图野味。所以，要想预防疾病，我们必须要讲究卫生，因此我们倡议。

(1)养成良好的卫生习惯

勤洗手这是预防病毒传染的第一道防线。另外勤喝水可以使粘膜保持湿润，增强抵抗力。同时，勤喝水还便于及时排泄体内的废物，有利于加强机体的抗病能力。上课期间教室要勤通风，室内经常通风换气，可稀释减少致病的因子。在传染性病源流行季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口密集的公共场所。这里特别提醒同学生不要去学校早已明令禁止的网吧、游戏室等不适合学生去的场所。

(2)加强身体锻炼，提高免疫能力

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眼保健操、课间操，积极上好体育课、活动课。

(3)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。但我们还有急需要改进的是：平时环境卫生的保洁，请大家不要随意乱扔废纸、瓜子皮、乱丢食品包装袋等，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。

(4)调整好心态，形成良好有序的生活规律

对各类传染性流行病我们应正视它的存在，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，并注意防寒保暖。只有以健康的、科学的良好心态生活着，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，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。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。

请大家举起右拳跟我宣誓：

养成良好的卫生习惯

加强身体锻炼

创造干净的校园环境

养成有序的生活规律。

宣誓完毕。

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好!

今天我讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

讲究卫生是一个老生常谈的话题，它的含义其实很浅显，那就是指在日常生活中吃干净的食物，饮干净的水，穿干净的衣物，用卫生的器具，除干净的场所以及必要的卫生防护，也就是说既要讲究个人卫生，又要维护环境卫生，那么我们如何注意个人卫生呢?

首先要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣，每日刷牙。俗话说早睡早起身体好，因此充足的睡眠也是必不可少的。其次是讲究饮食卫生，防止\"病从口入\";在日常生活中不食不干净的食物，所谓\"不干净的食物\"，主要是指来源不明、长期存放或腐烂变质的食品。

(1)养成良好的卫生习惯

勤洗手这是预防病毒传染的第一道防线。另外勤饮水可以使粘膜保持湿润，增强抵抗力。同时，勤饮水还便于及时排泄体内的废物，有利于加强机体的抗病能力。勤通风，室内经常通风换气，可稀释减少致病的因子。

在传染性病源流行季节，尽量避免前往空气疏通不畅、人口密集的公共场所。 也不要去校门口的摊点上买东西吃。

(2)加强身体锻炼，提高免疫能力

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早操、课间操，积极上好体育课、活动课。

(3)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。但我们还有急需要改进的是：平时环境卫生的保洁，不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋等，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。

(4)调整好心态，形成良好有序的生活规律

对各类传染性流行病我们应正视它的存在，不必恐慌，但也不能掉以轻心，因为它们有传染性，对生命健康会带来一定威胁。形成良好有序的生活规律，加强营养和合理的休息，防止过度的紧张和疲劳，并注意防寒保暖。 只有以健康的、科学的良好心态生活着，我们的免疫系统才会免遭侵袭。

老师们、同学们，健康是一个人最大的财富，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。

最后祝大家身心健康，事业、学业更上一层楼。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十三**

亲爱的同学们：

校园，是我们学习工作的重要场所。校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，同时，校园环境卫生也是一个学校文明程度的重要标志，是学校对外形象好坏的直观影响因素。可是，在我们校园的好些地方还常常散落着同学随意乱扔的塑料袋纸屑饮料瓶等。这些垃圾跟我们洁净的校园是极不相称的。我们相信，没有哪一个同学希望在一个垃圾遍地的环境中学习、生活。我倡议大家做到以下几点：

一、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生，做好值日生工作，每天早读之前要对卫生区、教室进行一小扫除，每周进行一次大扫除，确保地面的干净，校园无果皮纸屑。

二、从我做起，从现在做起，养成良好卫生习惯，不买不带零食进校园、不乱扔垃圾，并提醒乱扔垃圾的同学改正。

三、提倡“弯腰”精神，看到地面上有纸屑等，主动拣起来，教室垃圾桶满了，主动倒掉。

同学们，让我们从小事做起，让我们都踏踏实实，认认真真地从小事做起，从身边的一点一滴做起，走向成功的未来。让我们携起手来，把文明之风吹遍校园的每一个角落，让道德之花盛开在我们每一个人的心中。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：大家早上好!

今天，我演讲的题目是《讲究饮食卫生 保护身体健康》

食品对于我们来说是必不可少的，正所谓“民以食为天”，正因为如此，饮食安全是一个重大的卫生问题，直接的关系到我们的身体健康。缺乏卫生的饮食习惯，会影响我们身体健康。如有人暴饮暴食，引发体内胃肠功能紊乱;有人偏食，专吃荤菜，不吃蔬菜，造成内环境酸性过高，容易诱发肥胖症;也有人吃东西前从来不洗手，常害得上吐下泻。由此可见，不注意饮食卫生，将影响我们的身体健康。为了我们的健康，我向大家提出以下卫生饮食建议：

首先，要树立正确的食品安全观念。了解食品安全知识，增强自我防护能力。在购买食品时，应选择信誉度高的商场和超市，选购食品一定要注意食品包装上有无生产厂家、生产日期，是否过保质期。注意包装袋有无破损，外包装有没有被改动过的痕迹。打开食品包装，先检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品。

其次，培养良好的饮食习惯。不食用流动摊点的小吃、零食，特别是油炸、烧烤、烟熏食品(因这些食品含有大量的致癌物质)，自觉抵制三无食品、低质食品的诱惑， 再次，要科学进餐。不挑食，不偏食，不暴饮暴食，每日三餐，定时定量，荤素搭配，不暴饮暴食。多吃新鲜的蔬菜、水果，少吃脂肪高的肉类;多饮白开水，少饮或不饮生水及含有防腐剂、色素的饮料等。 另外，要养成良好的卫生习惯。饭前便后勤洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇滋生。在校内不随地吐痰，不乱扔纸屑、包装袋等垃圾，保持校园环境整洁。 同学们，安全无小事，食品安全更为重要，防患未然是关键。让我们切实重视起来，关注饮食安全，明确问题食品对健康的危害，自觉抵制问题食品、不合格食品，不断提高食品安全意识和自我保护能力。同学们携起手来，让我们养成良好的饮食习惯，做一个健康的学生!为创设平安和谐、健康优美的校园环境而努力!

谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十五**

老师们、同学们：

大家早上好。

当你背着书包踏进校园时，当你在球场上挥汗如雨拼搏了一节课后,坐在校园休息时;当你课后漫步在校园时，你可曾想到为了让我们能有一个良好的学习和生活环境，学校在校园环境方面花了多少心思?投入了多少财力?学校，作为一个求知的场所，首先必须环境美化，卫生清洁。因为一个干净的校园，会给求知的学生们营造出舒心惬意的学习氛围，因为一个干净的校园，会起到净化心灵的作用。

可能大家会觉得我们的学校比不上有些硬件设施更好的学校，但我作为一名即将毕业的高三学生，我可以很自豪的说我们五中很好。说实话，高一刚刚来五中的时候，五中的环境真的令我很失望，很小很破，原谅我找不到更好的形容词来形容当时的环境。但从高一到现在，这一路，我看着学校一点一点在改变。我们的寝室从原来破旧的小楼房到学校现任的行政楼和实验楼再到现在崭新舒适的新宿舍，居住的寝室寝室人数从五六人到十六十七人不等;校门从原来不起眼的小校门到现在宽敞的校门口，不仅如此，我们的路变宽敞了，绿化区变多了，教室变新了等等。这两年多的时间，我可以说真是有说不清的辛酸，但就是这样，随着它一点一点的改变，也同样一点一点的改变了我的想法，它让我更想保护这来之不易的环境。但保持校园清洁卫生不应当仅仅走形式过过场，而应当成为我们的常态。绿色校园不只是环境绿化与垃圾处理的问题，其涵义应更广更深，指一种健康向上的生活态度和生活方式，创建绿色校园，不仅只是要有优美的硬件环境，更应该提高我们自身的修养和素质，这也是我们的责任和义务，我们要用绿色的实际行动去影响周围的人。我希望每一个跟我一样即将要毕业的高三学生，都能够在这最后的一年里为校园环境做出一份贡献，因为谁都不能比我们更了解这一路下来的变化，所以我们要更加珍惜。同样我也希望能把这份心情分享给我们的学弟学妹们，希望你们能够将这份珍惜永远传递下去。

学校是我们的家，我们是学校的主人，为了我们的校园、也为了我们自己的学习和生活环境。让我们少一些不经意，多一些责任感，多弯一下腰，多伸一次手，从我做起、从身边的小事做起，让我们行动起来，用爱心去关注环境的变化，用热情去传播绿色的理念，用行动肩负起绿色的重任。

在此,我代表高三(6)班向全校师生发出倡议:提高自身素养、共建绿色校园，今天我们就开始行动!

我的国旗下讲话完了，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

我是601班的，今天我国旗下讲话的题目是《清洁校园，保护环境》。

保持校园清洁卫生，这是校园中一个不曾变更的主题。作为一个求知的场所，首先必须环境美化，卫生清洁，因为一个干净的校园，会给求知的学生们营造出舒心惬意的学习氛围，因为干净的校园会起到净化心灵的作用。

同学们，你们是否还记得，去年的此时，我们也曾发出过倡议：让我们从今天开始，关注我们的口，不随地吐痰，不乱说脏话;关注我们的手，不乱扔垃圾，不乱涂乱画;关注我们的脚，不践踏花草，不损坏公物。不仅如此，还希望每位同学能“看见污迹主动擦，发现纸屑主动捡，遇到垃圾主动扫，碰上乱扔主动管”。

保持校园清洁卫生不应当仅仅走形式过过场，而应当成为我们的常态。因此学校德育处进一步加强校园保洁工作的宣传教育，提高师生环保意识;扎扎实实地落实各项卫生清洁措施，以清洁、规范、有序、文明和朝气蓬勃、奋发有为的精神状态，推动创建“清洁校园”活动，为共同构建和谐校园做出更大贡献。

现对教室卫生作如下要求：门窗保持清洁，玻璃用干布擦;前、后门门槛做到无积尘，门槛角落处用刷子清除干净;室内外墙面做到墙面清洁，宣传栏张贴整齐、规范;地面保持清洁，无污迹，无纸屑等;课桌椅桌面无涂迹、整洁，摆放整齐;讲台的台面、台下摆放整洁，无杂物，无灰尘;卫生角工具摆放整齐，周边地面无垃圾，墙面无污渍，垃圾及时清倒。

结合校园实际情况，我们还倡议校园花坛内无垃圾，车辆停放规范有序。 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。点滴之处见精神，做文明的、高尚的人，就从这些细节开始吧!我的讲话完毕!

谢谢大家!!!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十七**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

今天的国旗下讲话主要讲一下有关健康卫生防流感的相关事项。 春暖花开，万物复苏，各种致病菌生长、繁殖加快，加上气候变化无常，早晚温差较大，导致人的抵抗力下降，一些传染病也就悄悄地开始传播。春季最常见的传染病以呼吸道传染病为主，主要有：流行性感冒，水痘，流行性腮腺炎，猩红热，流行性脑膜炎等。

流行性感冒简称流感，是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传染迅速、发病急。常有高热、头痛、全身酸痛、疲乏无力等明显的中毒症状和呼吸道炎症的表现。流行性感冒主要通过病人咳嗽、喷嚏等飞沫直接传播，发病三天内传染性最强。流行性感冒潜伏期短，约1-2天。症状轻的，仅觉全身不适，持续1-2天。症状重的，畏寒高热、体温可达39-40摄氏度、四肢腰背酸痛、头痛，全身中毒症状严重。

给大家介绍下流行性感冒防治的综合原则

一是做好个人卫生，提高抗病能力。尤其是勤洗手，坚持锻炼，增强体质。

二是搞好环境卫生，注意工作和生活环境的通风换气。如交通工具、公共场所、教室、寝室、办公室。白天在室内停留1-2小时后要外出呼吸新鲜空气。

三是养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，多喝水，加快机体代谢功能。

这里，特别提醒班主任老师们，每天麻烦请做好晨检监测，一旦发现传染源，立即隔离送医院就诊并向学校报告。特别提醒同学们，一旦发现身体不适，及时报告老师，到医院诊治，不要延误病情。

老师们，同学们：让我们积极行动起来，讲究卫生，预防春季传染病。让我们大家健康、快乐地学习、生活!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十八**

亲爱的同学们：

校园，是我们学习工作的重要场所。校园环境卫生的好坏直接影响到老师和同学们的工作、学习和生活，同时，校园环境卫生也是一个学校文明程度的重要标志，是学校对外形象好坏的直观影响因素。可是，在我们校园的好些地方还常常散落着同学随意乱扔的塑料袋纸屑饮料瓶等。这些垃圾跟我们洁净的校园是极不相称的。我们相信，没有哪一个同学希望在一个垃圾遍地的环境中学习、生活。我倡议大家做到以下几点：

一、以爱护校园环境为己任，自觉维护校园的清洁卫生，做好值日生工作，每天早读之前要对卫生区、教室进行一小扫除，每周进行一次大扫除，确保地面的干净，校园无果皮纸屑。

二、从我做起，从现在做起，养成良好卫生习惯，不买不带零食进校园、不乱扔垃圾，并提醒乱扔垃圾的同学改正。

三、提倡“弯腰”精神，看到地面上有纸屑等，主动拣起来，教室垃圾桶满了，主动倒掉。

同学们，让我们从小事做起，让我们都踏踏实实，认认真真地从小事做起，从身边的一点一滴做起，走向成功的未来。让我们携起手来，把文明之风吹遍校园的每一个角落，让道德之花盛开在我们每一个人的心中。

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇十九**

老师、同学们：早上好!

今天，国旗下讲话的题目是“讲究卫生从我做起”。

讲究卫生，它的含义其实很浅显，那就是指在日常生活中吃干净的食物，饮干净的水，穿干净的衣物，用卫生的器具，处干净的场所以及做好必要的卫生防护，也就是说既要讲究个人卫生，又要维护环境卫生!它是一种优秀的品质、良好的习惯。

同学们都应该知道“我国近代的地质学家李四光!他具有良好的卫生习惯，穿戴整洁，房间和实验室里物品都摆放得很整齐。在做实验的时候，他也时刻保持着一双清洁的手。我们是不是应该向他学习呢?回答当然是肯定的。

讲究卫生我们可以从自身做起，首先我们可以开展“讲究卫生”的班队会来宣传讲究卫生的重要性，也可以组成小分队，为我们华侨小学的环境卫生做些贡献。

其次要做到不吃不洁净的、不利健康的食品。夏季即将来临，各种不安全的饮料又会充斥市场，还有许多“怪味”食品也无时不在吸引着我们。使得我们上学放学路上流连忘返，有些同学甚至以辅食或方便面等快餐食品代替主食，这真是要味不要胃。(前一个味是味道的味，后一个是肠胃的胃)

第三，要做到“勤剪指甲勤洗头，早晚刷牙漱口，饭前便后洗手。”

第四，在学校，我们应该时刻注意个人、抽屉、教室和学校的卫生，看见班级、校园内有纸屑应该弯腰捡起。

第五，在公共场所，我们要注意个人形象，做到不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

同学们，假如以前的你做得不够好，那么相信从今天起你一定会注意自身的行为，从我做起从身边的小事做起。

假如你一向都很讲究卫生，那么相信你，一定会做得更好。

让我们一起携手，从我做起，从身边的小事做起，为创立美好的校园、为我们的身心健康而共同努力吧。谢谢大家!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇二十**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

今天我们演讲的题目是“说到健康，让我保持健康”。

校园是我们学习和工作的重要场所。校园环境卫生直接影响师生的工作、学习和生活。因此，培养良好的卫生习惯，共同创造一个干净的校园是我们每个人的责任。希望同学们能“看到脏污并主动擦拭，发现纸屑主动捡起，主动扫垃圾，遇到主动扔烟斗。”从我做起，从每一件小事做起。

而卫生和健康是紧密相连的。不卫生容易生病。有一个健康的身体是我们能努力学习的保证。为了保证学生有一个良好的学习生活环境，远离疾病，我希望学生能做到以下几点：

1.保持良好的个人卫生，勤换衣服，勤洗澡，勤剪指甲;饭前洗手;许多学生喜欢把手指或钢笔放进嘴里。请牢记“病从口入”这句话，改掉这个坏习惯。适当参加体育锻炼，提高免疫力。

2.保持校园干净。不乱扔垃圾，不吃零食，乱扔零食外包装容易影响校园环境卫生。更重要的是，吃零食会给我们的健康带来不良影响。零食中的色素和防腐剂会损害我们的健康。保持教室内空气流通，注意开窗通风。长时间呼吸不新鲜的空气，容易患呼吸道疾病，身体的抵抗力也会降低，患传染病的几率也会增加。经常开窗通风，让室外新鲜空气进入室内。

3.注意食品卫生。吃饭前一定要洗手，减少“从口入病”的可能性。洗生水果。水果不仅会被细菌污染，还会被残留的农药和杀虫剂污染。如果不清洗，不仅可能会得病，还会引起农药中毒。不要随意购买或食用街头小贩出售的劣质食品和饮料。这些劣质食品和饮料往往卫生质量不合格，会危及健康。不要喝生水。水是否干净，肉眼难以分辨，清澈透明的水中也可能含有病菌和病毒。所以一定要喝开水。

健康是一个人最大的财富，是幸福的基础。要拥有健康的身体，讲究卫生是最基本的。也是每个人都可以做的预防疾病的方法。只要我们时刻牢记并实践，各种疾病都是可以预防的。

最后，祝同学们身体健康，学习进步。

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢!

**卫生与健康国旗下讲话 讲卫生爱健康国旗下讲话篇二十一**

老师们、同学们：

上午好!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26个爱国卫生月。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!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找