

2023年防寒保暖广播稿 小学冬季防寒保暖广播稿(优秀8篇)

答谢词是一种美好的行为，能够传递正能量和幸福感。在写答谢词时，要尽量避免夸大其词，用实事求是的语言表达自己的感激之情。接下来是一些感人肺腑的答谢词文案，与大家共勉。

防寒保暖广播稿篇一

女：放飞童年梦想，播洒希望的.明天，

合：尊敬的班级老师，亲爱的同学们，大家下午好！

男：伴随着这优美的旋律，红领巾广播又与大家相逢了！

女：我是主持人xx;

男：我是主持人xx;

女：我是主持人xxxxxx很高兴在期末紧张复习的时候能和你相约在广播中！让我们共同享受这美好的15分钟吧！本期我们为大家安排了三个栏目《期末总动员》《轻松一刻》《快乐圣诞》。

女：首先，让我们走进《期末总动员》聊聊期末复习的话题吧！

（播放背景轻音乐1）

男：时光如梭，弹指一挥间，紧张、忙碌而又充实的一个学期的生活又要结束了，不知不觉我们又迎来期末考试。

防寒保暖广播稿篇二

尊敬的领导、亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

我今天演讲的主题是《秋冬季节常见流行性疾病的`预防和控制》。

进入秋冬季节，气候干燥，昼夜温差大，人体抵御病菌的能力也有所降低，此时正是流行性感冒、腮腺炎、红眼病等疾病的高发期。这些疾病可通过呼吸道或接触患者分泌物等途径传播。学校是人口密集的场所，一旦发生传染性疾病将会给教学秩序带来不可估量的影响，因此我们非常有必要了解如何有效地减少疾病的发生和传播。下面我就给大家介绍几点怎样预防秋冬季节流行性疾病：

一、在日常生活中我们应该保证充足睡眠，劳逸结合，一日三餐做到定时定量，不暴饮暴食，不偏食，不挑食。

二、每天坚持做适量运动，以增强体质和保持身体气血畅通。

三、坚持自带饮水杯，养成每天饮水八大杯的好习惯，因为多饮水有利于排泄我们机体代谢所产生的废物。

四、保持室内空气流通，教室、寝室一定要保持通风状态，空气不流通的地方容易滋生病菌，打开窗门20—30分钟，室内空气就能够完全对流。同学们下课后请尽量多到户外呼吸新鲜空气。

五、注意个人卫生，勤洗手，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品，避免疾病的交叉感染。

六、当感觉自己身体出现不适时，请及时到医务室就诊，以

免延误病情和导致疾病的传播。

七、周末尽量不去人口密集的场所；尽量避免接触传染病病人。秋冬季节季流行病种虽然繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地控制疾病的流行与传播。

另外学校医务室在本周星期三会举办传染病预防知识讲座，请同学们积极参与。

最后祝所有老师和同学们健康快乐。谢谢！

防寒保暖广播稿篇三

各位老师、各位同学：

早上好！

眼下正值冬季，是流行性疾病的易发季节，因为气候多变，学校人口密集，易引发某些传染病的暴发流行，对同学们的健康和生命安全构成威胁，希望引起全体同学高度重视。根据我校近期检查情况来看，因病缺课主要有感冒、发烧、腹痛、腹泻等。呼吸道传染病大多是通过短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播，在校园内一旦形成流行，易造成较大的影响。所以，预防是关键。在这里我建议大家做好以下几点：

- 1、每天来到教室，先开窗通风，保持室内空气新鲜；
- 2、离校后不到人口密集、空气污染的.场所去；
- 3、讲究个人卫生，做到四勤，勤洗手剪指甲、勤洗头理发、勤洗澡换衣、勤刷牙漱口；

- 4、如果发热或有其它不适要及时就医，不要拖着疲劳的身体来上课；
- 5、到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染；
- 6、注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；
- 7、合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，应多吃一些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。
- 8、加强体能锻炼，提高预防疾病的能力；

冬季疾病虽然种类繁多，但是只要我们坚持做到以上几点，就一定能将它们拒之门外，保持健康的体魄。最后，祝愿每一位同学都能远离疾病的困扰，快快乐乐地学习，健健康康地成长！

防寒保暖广播稿篇四

寒冷的冬季已经来临，同学们每天都顶着呼呼的寒风来上学，真了不起！可要注意了，当气温降到5℃以下后，我们的小手小脸就可能会变得又红又痒，严重时出现水疱，破裂后形成糜烂或溃疡。这种冻伤多发生在我们的身体末端或表面，这些部位血流缓慢，且又经常暴露在外，局部温度低，极易受寒冷的伤害。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、勤准备防寒物品。在严寒的时候，我们不仅要穿着适当厚度的保暖御寒衣服，还应戴上口罩和手套。

3、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。

4、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。

5、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，希望同学们掌握相关知识，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。

防寒保暖广播稿篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《预防冬季疾病，健康面对生活》。

当寒冷的风凛冽地刮过脸庞，当同学们穿起一件件厚衣裳，我们不禁感叹，冬天，来了。但是，在面对无情的北风时，我们同样也要注意：预防疾病，也是非常重要的。

首先，天气变冷后，最先经受考验的要数我们的呼吸系统。有些人每年都要经历几次慢性支气管炎、支气管哮喘。比较常见的冬季传染包括：流感、风疹、麻疹，再到比较少见但更致命的流行性脊膜炎、腮腺炎、出血热等，都与干冷空气对呼吸道的刺激有关。气候的变化是对肌体免疫力的'第一次考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，那么疾病很可能会频频光顾。我们的对策是：不要因为怕冷就一下子穿上很厚的衣服，更不要整天缩在空调房里享受空调制造的温暖。最好的方法就是让自己动起来，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。当然，进入流感高发的季节，注射流感疫苗也是对健康必要的保护。

另外，我们还要注意预防青光眼。青光眼是一种致盲眼病，多在冬季最冷的月份发作。其症状是眼痛、眼胀、视力减退，并伴有头痛、恶心等症状。平时一定要保持稳定的情绪，避免精神紧张的过度兴奋；注意起居规律，不在黑暗处久留，防止瞳孔扩大，引起眼压增高；在晴朗的天气下适度参加户外活动，因为这样可增加眼底血管氧气的供应，减少血液中二氧化碳的聚积，避免眼压升高；在气候寒冷的恶劣天气里昼减少外出，以减少对眼部的影响。

当然，最关键的一点，良好的生活习惯是强健身体的基础。在冬天里，我们更要加强锻炼，注意保暖，预防感冒，早上上学晚上放学注意安全，养成良好的健康的生活习惯，千万别忘记吃早餐。补充足够的营养，更有利于增强抵抗力。

寒风阵阵，吹不冷我们的心。在寒冷的冬季，让我们勇敢地
和疾病作斗争吧。我们的口号是：抵抗力，好身体！

我的演讲完了，谢谢大家。

防寒保暖广播稿篇六

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

转眼又到了年末，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特别注意这些学校中常见的传染病的预防。

那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

1. 讲究卫生。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。
2. 加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。
3. 注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。
4. 注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能够快乐、舒心的学习、生活一起努力。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。

防寒保暖广播稿篇七

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的题目是：《共同携手，预防秋冬季传染性疾病》。天气已进入冬季，此时，不但气温下降，而且各种易发的传染性疾病也悄然而至。如何保持良好的健康身体呢？今天，我就要和同学们分享关于预防秋冬季传染性疾病的知识。

秋冬季常见的传染性疾病有如下几类：

这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。它的传染源主要是病人和隐性感染者，以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。流感病毒主要侵入呼吸道，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用，常有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。

这是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽，侵入血液循环，最终达到脑膜或身体其他部分，产生炎性损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节，发病急，传播快。带菌者和流脑病人是本病的传染源，大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

这是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病。腮腺炎患者和携带病毒者是本病的传染源，由空气飞沫传播。主要在儿童和青少年中发生，常在学校和公共集会场所爆发。开始有畏寒、食欲不振、头痛、低热等症状，其后则出现腮腺肿大等症状。

面对这些流行性较强的传染病，我们不必惊慌，只要我们预防到位、措施得当，一切都可避免。在这里，我向大家推荐以下几种预防传染病的措施：

1. 注意气候变化，随时增减衣服，避免受凉。因为身体受凉时，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。
2. 下课后教室应立刻开窗通风，保持空气流通。
3. 注意生活规律，保证充足睡眠。充足睡眠能调节人体机能，增强我们的免疫力。注意饮食均衡，每天保证适量的水分和营养摄入，多食新鲜的蔬菜瓜果，不吃变质的和制作环境不卫生的食品，以防病从口入。
4. 加强锻炼，增强体质。我们应当积极参加学校安排的课间操、体育课，真正做到“每天运动一小时”，强健体魄、提高自身的抗病能力。
5. 尽量少到人多的公共场所去，更不要接近患呼吸道传染病的. 人。
6. 服用中药抗病毒冲剂、每天吃几瓣大蒜或几段大葱对预防流感非常有效。
7. 如遇身体不适请及时就医检查。发现病人早报告、早隔离、早治疗、早处理，以免在校园内传播。

同学们，学校为我们创造了良好的学习条件，为了让我们的校园生活更加精彩，请加强体育锻炼、注意身体健康，抵御传染性疾病，让我们的生活更加精彩，更加平安！

最后，同学们本学期学校给我们安排了营养餐，中餐供大家免费吃，这本是件好事，但发现有同学吃完饭后不按规定将餐具放到规定的位置，甚至有同学直接将餐具扔出窗外去，一走了之。在此，我不禁想问下同学们，难道你们在家吃完饭后，也是直接将碗盘扔掉吗！我现在申明：请同学们一定要爱护公共财物，从今天起立即改正，改掉这个臭毛病。如果再有此事反生，一旦被抓住将取消该同学的营养餐，并将对

其作出严厉的批评教育。

老师们，同学们：

大家早上好，本次升旗的主题是“预防冬季流行性疾病”，今天我便来给大家介绍一下“流行性感冒”的相关知识。

进入寒冬，这是“流行性感冒”的盛行时期，它与一般的感冒不同，开始会伴有高烧、头痛、肌肉酸痛、关节痛等。

介绍预防知识：

1. 多喝开水，补充适量的水分来稀释血液中的毒素，加快新陈代谢。

2. 多注意休息，避免劳累，减少消耗，保持体力和充足的睡眠。

1. 不随地吐痰，不对人咳嗽。

2. 不用公共毛巾、碗、筷、茶杯等。

3. 不在发汗时洗澡。

1. 根据天气变化，适时增减衣物。

2. 饮食不宜过饱，多吃青菜、蛋类和豆类制品，少吃油腻甜食。

3. 早晨家中应通风，保持空气流通，课间到室外呼吸新鲜空气。

4. 结合自身状况进行适当锻炼。

防寒保暖广播稿篇八

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！