

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇一

大家上午好！今天，今天广播的题目是冬季防寒与安全小知识。

冬天到了，早上非常寒冷，大家穿戴都比较严实，因此，手脚也不够灵活了。在这样的情况下，万一出现意外就比较难以应对。下面老师带着同学们一起来学习学校冬季安全小知识。

由于早晨冰冻，或者雾茫茫，影响了汽车的刹车性能。因此，步行外出时要注意，一定要行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须等待绿灯，要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墙的道路上不得横过马路。冬天在马路上会结冰，滑行非常非常危险，更不要在结有薄冰的湖面河面上玩耍，这样最容易出事。

冬季长跑是一项不错的体育运动，但是在长跑锻炼前准备活动一定要充分，并系好鞋带。锻炼后还要做整理活动，同时一定要注意保暖，以防感冒。我们还需要特别注意，在集体长跑中，不可以推推搡搡，或者手插在口袋里，或者一边跑步一边讲话，这样很容易发生意外，也不利健康。

严格禁止学生在走廊、楼梯口进行跑、跳、爬、拉、推、扯、打闹等危险动作。在上下楼梯不要大声喧哗。当前面的学生

不小心跌倒，后面的学生原地停步，并转告后面的学生，不要再往前挤。在校园的早晨，有些低洼处，走廊上会结霜，结冰，同学们会好奇的滑一滑，玩一玩，这样也很危险。因为校园里人比较多，我们难以防备。

冬天天气比较冷，会用电取暖，使用时要特别小心，不要用湿手、湿布触摸或擦拭电器、插拔插头，不能随便拆卸电器。以免发生危险。冬天气候干燥，在野外千万不可用火烧荒，或者随随便便的用火取暖。

同学们，事故似虎狼，常在暗中藏，若是不提防，它就把人伤。请大家时刻牢记，绷紧安全这个弦，提高安全意识。

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇二

上午好，今天我国旗下讲话的内容是“冬季勤锻炼”。

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。其实，参加冬季体育活动，特别是室外的体育锻炼，对于我们小学生而言，是相当有必要的。

首先，参加冬季体育锻炼，可以加速我们身体的新陈代谢，增加体内热量的产生，从而提高身体抵御寒冷的能力。所以，坚持冬季锻炼的人，他的抗寒能力特别强，比一般人要强8-10倍。

其次，冬季体育锻炼，大都在室外进行，由于不断受到冷空气的刺激，我们身体对疾病的抵抗能力就会增强。俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

再次，冬季体育锻炼，接受阳光的照射，可弥补在其他季节中阳光照射的不足。大家都知道，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体具有消毒作用；同时，

它还能促进身体对钙、磷的吸收，有助于骨骼的生长发育。我们小学生正处在长身体阶段，多参加户外锻炼，多接受阳光的照耀，尤为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。跑步、打羽毛球、篮球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等，都是很好的体育活动。每位同学除了积极的参加学校组织的各项集体活动之外，课余，可根据实际情况以及自己的个人爱好，选择不同的项目进行。

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇三

大家早上好!

秋冬季节，是各类病症的多发季节。那么，在秋冬季节怎样做才能远离疾病，有一个健康的身体呢?今天我想为同学们介绍一些防病的小知识。冬季是感冒的多发期，同学们应注意预防感冒。大家要根据天气及时地添加衣物，增强体育锻炼来防止感冒。如果一旦患上了感冒，在治疗过程中一定要彻底，千万不要一见病情好转就停针停药，以免病情反复发作。

冬日做锻炼前，一定要做好充分准备活动。因为这时气温低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。可采用慢跑、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等准备活动调动肌体各部分的机能活动，提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力。

进入冬季很多人身上会发痒，有些人以为这是洗澡不够干净，就用热水冲洗，哪晓得越洗越痒。对付这个毛病，可以尽量穿纯棉、柔软的内衣，保持清洁和宽松;多吃些富含维生素a

的食物，如瘦肉、菠菜和豆制品等，少吃刺激性大的食物。最后很重要的一点是，洗澡水温不宜过高，洗澡时间也不要过长；洗完澡后，最好抹些润肤露，这样能减少和预防皮肤瘙痒。

冬季应加强营养。为了既保证平衡膳食又满足机体需要，一般情况下，从事脑力劳动的学生，每天吃1-2个鸡蛋比较合适。冬季同学们倾向于食用肉类食品，但膳食纤维的补充仍不容忽视。每日膳食粗细搭配，荤素搭配，不仅可以补足人体对膳食纤维的需求，而且可以预防各种疾病的发生。

保持学习生活环境的空气流通。封闭的空间容易滋生各种病菌，所以我们要经常开窗，保持室内空气流通。

同学们，身体是知识的载体，只有拥有健康的体魄和良好的心理品质，才能更好地学习和工作，才能应付各种困难和挑战。所以，希望同学们都能有一个健康的身体，有更多的精力投入到学习中。

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇四

冬季常有积雪和霜冻、结冰等现象，导致路面较滑，有时还有大雾，交通条件比较差。同时，冬季天黑得早，很多学生放学回家时天色已经渐黑，容易发生交通事故。因此，学校要加强对学生的雪雾天气交通安全教育，广大师生注意上学和放学时的交通安全，放学时不要逗留，在上学、放学路上要遵守交通规则，不骑车上下学，不骑车带人、不在马路上追逐打闹。要按时回家，不要在教室或校园内逗留，或者在路上玩耍。不乘坐载货汽车、三轮汽车、拖拉机等非客运车辆，不乘坐存有安全隐患的车辆和超载车。

1、居住在平房的同学要注意预防一氧化碳(俗称煤气)中毒：

冬季用煤炉取暖时，应认真检查烟囱等通风设施，同时注意

经常使室内通风换气，预防煤气中毒。

使用煤气灶具时，应调节进风至火焰呈蓝色，使煤气充分燃烧。煤气中常掺有难闻气味的含硫化合物，用于警告！若闻到异常气味，即煤气有泄漏，应迅速关闭煤气开关，打开门窗，严禁明火，预防中毒、火灾和爆炸等事故发生。

2、生火安全：主要强调围聚在一起烤火，不正确使用生火工具，预防烫伤，保护教室墙壁，防止烟熏等。

进入冬季，河流、坑塘表面结冰，但由于冰层不厚，在冰上玩耍行走时极易发生坠冰溺水事故。所以我们同学不要在冰上行走玩耍，往返学校经过结冰地带的要绕行，不能走捷径，不能抱侥幸心理而冒险。尤其不要私自到野外结冰水面滑冰。

注意饮食卫生，不吃腐烂变质的食物，防止食物中毒；不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料；不喝生水（特别强调不要喝学校里的自来水），不购买无厂址、无生产日期、无保质期的食品（三无食品）。

爱护环境卫生，预防与控制传染病的发生，培养良好的个人健康生活习惯，保持室内空气流通，在流行病季节，尽量避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所，出现症状要及时就医。

冬季天气较冷，在进行体育运动时易发生扭伤、肌肉、韧带拉伤等身体损伤，请同学们在体育课与课外活动时，遵守体育锻炼规则，作好运动前准备，掌握正确的动作技巧，注意自我保护，严禁冒险行为。体育老师上课时对活动安全提出防护措施。

在上实验课前一定要认真听老师讲解注意事项；在做实验时要严格按照要求来做。实验课需要使用酒精灯和一些易燃的化学药品时，要在老师的指导下进行，并且严格按照操作要求

去做，时刻小心谨慎，严防发生危险。

冬季气候寒冷，同学们在户外活动中、上下学路上很容易冻伤，并引发感冒和其他呼吸道疾病。所以，学校要对学生进行防寒保暖、预防疾病教育。同时要把这种安全教育和合理安排学生户外活动有机地结合起来。

最后祝各位同学平安、健康、快乐的成长。

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇五

大家早上好。今天我讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》。

携带着凛冽的寒风，冬天就这样来到了我们的身边。水瘦山寒、天高地远，大自然逐渐安静下来，而我们的校园却开始了热火朝天的冬季体育锻炼。灵巧的毽子，滚动的足球，优美的投篮，天空中滑过弧线的羽毛球，校园里跑跳的大家，都给单调的冬天增加了无限的生机。

体育是跃动的音符、舞动的旋律、运动的艺术，是促进同学们健康成长、全面发展、终身发展的奠基性工作。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。据调查，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8—10倍。

为了让健康和运动的理念深入人心，并成为同学们的自觉行动，每天学校的早锻炼以晨跑为形式，为第一节课的学习热身。下午大课间以京剧操+小锻炼相结合，来舒展身心，上星期学校也举行了趣味运动会力求让每位同学都可以享受到运动的快乐。课间，操场俨然也成为了同学们快乐游戏的舞台。

如何科学的进行冬季体育锻炼呢？我这里有几点温馨提示：

第一，运动前做好准备活动，运动后及时穿衣保暖，以防感冒；第二，在运动时，做到活动内容有组织，追逐打闹不可取，确保安全有保障；第三，运动时要看管好自己的衣物，以免相互之间误拿；第四，活动要团结友爱，不要因为小事而引起摩擦、冲突。

同学们，身体是知识的载体，拥有健康就拥有一切。冬季，请加强体育锻炼吧！最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！

我的讲话完毕，谢谢大家。

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇六

天气渐渐冷了。随着气温的降低，细菌、病毒等更容易存活，我们要特别注意呼吸道疾病等传染病的预防。

要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

- 1、注意气候的变化，及时增减衣物。
- 2、保持室内空气清新。虽然天气比较冷，但在每天上课前、课间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。
- 3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。
- 4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，提高抵抗力。
- 5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效手段。

6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。

7、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝老师们、同学们健健康康度过每一天！

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇七

2、严格执行防火命令，取消火灾隐患

3、消除火灾隐患，构筑平安社会

4、人人知防火，户户齐欢乐

5、提高防火意识关注消防安全

6、消防安全是幸福防火墙、治理防患保障消防安全

7、珍爱生命从防火做起。杜绝火患从自我做起。

8、天天宣传天天安，日日防火日日宁。

9、冬季来临，请注意用火，用电，用气，用油管理。

10、冬季已到，切莫为了防寒封堵消防疏散出口

11、冬季已到天气寒，封堵出口不安全、

12、搞好防火工作，做好自防自救

13、加强消防宣传，提高全民防火安全意识

14、安全防火，人人有责

15、防火人人想户户都安祥

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇八

近日，我国迎来下半年来最强寒潮天气过程，此轮寒潮影响范围广、持续时间长、降温剧烈，部分地区还将出现较强雨雪天气，可谓来势汹汹。寒潮影响过后，我国北方大部或将全面进入冬季。

面对雨雪冰冻天气和寒潮，专家提醒要做好充分的防寒保暖准备，增强自我保护意识，防范严寒天气给健康带来的不利影响。

户外出行要注意携带足够防寒衣物，戴上帽子、围巾、手套等保暖物品，并注意携带伞具；尽量保持衣物干燥，避免弄湿衣服，休息睡觉时，应注意保暖；尽量多吃些高热量的食物，可以起到御寒的作用，多喝热饮，有助保持体温；要经常观察皮肤，尤其是耳面部和手部等裸露部位，查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉，并不时搓揉面部皮肤，伸展筋骨活动手足；尽量停留在背风向阳的位置，不要穿过于紧身的衣裤，以免妨碍血液循环；裸手不要接触金属物体，寒冷季节这种物体表面温度很低，热传导很快，手接触易于冻伤；加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护。

老年人耐寒能力差，户外时应特别注意腿脚保暖，避免久坐，经常站立活动、跺脚、搓手等促进血液循环。

要注意适当开窗通风，保持室内空气流通；保持良好的生活规律，注意劳逸结合，保持均衡饮食；根据天气变化适时增减衣服；儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所，如必须外出，应避免长时间置身户外。

中老年人户外锻炼需避开早晚低温时段，注意防寒保暖。

行人要注意路面状况，谨防滑倒，出门时应尽可能换上鞋底有深齿、防滑、保暖的平底鞋，如遇结冰路面，应慢行。

如果不小心滑倒，尽量别用手腕去支撑地面，这种摔倒姿势最易造成手臂骨折，可将身体顺势倒地，因衣服厚实，不易造成损伤。

天气寒冷，人们更容易门窗紧闭，因空气不流通而造成一氧化碳蓄积引发中毒事件。要保持正在使用的设施设备处于良好状态，正确使用煤气灶等设施，注意室内通风，出现煤气泄漏事件，应立即关闭气源，开窗通气；对中毒患者采取临时性救护措施，在通风场所开展人工呼吸，并迅速拨打120求助。

小心使用碳火炉，直接桶盆不可取，煤炉须得有烟囱，烟道要畅通，燃烧要完全，定时换气与通风。

老年人、儿童和心脑血管疾病（脑中风、冠心病等）及慢性支气管炎和哮喘患者，在降温天气是比较容易患病的群体，要特别予以关注。

要注意保暖，加强营养，适度锻炼；家人要注意关心，最好不要让他们独处，同时关注他们的饮食起居。一旦发生身体不适，要及时到医院就诊。

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇九

大家早上好！（鞠躬）

今天我国旗下讲话的内容是“防冻保暖，平安伴我”。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。

我的国旗下讲话倒吸结束，谢谢大家！

防寒保暖工作报告总结 防寒保暖广播稿篇十

大家好！

本日我演讲的题目是——论长跑熬炼的好处。

寒冬冬季，北风冷落，凉爽街头，疏落人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的悲伤由但是生，残落的干叶在北风中打着旋飞翔落下，似翩翩的舞者，只留下孤独的枝头在冷静的季候打颤抖动。

朝晨，闹钟在狂震，如今你是不是有种把它摔下去的激昂？科天的被窝真诱人，真想暖和还大略连续搁浅。所以面对一次次的冬季长跑熬炼，你退守了，你偷懒了，你遁藏了。孰不知你逃开的，不可是跑步练习，另有关于你毅力的考验，体格的熬炼。

让我们来听听专家怎样向我们讲述健身长跑的好处吧！

有关专家表现，长跑可进步呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证明，较长时候有节拍的深长呼吸，能令人体呼吸大量的氧气，吸取氧气超出平常的7—8倍便可以抑制人体癌细胞的发展和滋生。其次长跑熬炼还改进了民肌供氧状况，加快了心肌代谢，同时还使心肌股纤维变粗，心收缩力加强，从而进步了心脏工作本领。

长跑有益于防病治病，长跑使血液轮回加快，对分泌系统有害精神起到清洗效用，从而使有害精神难以在体内搁浅分散。据测定得知，16分钟跑3000米或25分钟跑5000米，可低落血液中胆固醇，对高血脂症、血管硬化、冠芥蒂、脑血管疾病有精良的防备效用。

更紧张的是，长跑能陶冶人的性情，熬炼吃苦耐劳，克服坚苦的意志。

有关资料还呈现，长跑能健脑，冬季气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保卫性反响，血液轮回加快，脑部血液流量加快，调理大脑体温中枢效用，从而供给大脑更多营养，进步进修效益，还对大脑记忆效用有增加效用，并且长跑令人感情乐观颓废，有助于增加食欲，加强消化效用，增进营养吸取。

同学们，听了以上这些，你还是不是筹划在今后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？