

## 小学生健康知识广播稿 ( 精选3篇 )

### 篇1：小学生健康知识广播稿

甲：“红领巾”广播站又如约的和大家见面了！我是小主持人——XXX。

乙：大家好！我是主持人——XXX

合：让我们一起走进我们今天的“小学生健康安全”特别节目！

甲：同学们，在校园里，你们是否经常看到这样的情景：

楼梯上，一位同学不是走下楼，而是坐在扶手上滑了下去；校园里，几位同学横冲直撞，根本不去顾及身边的小同学；栏杆前，有同学踮起脚尖，甚至爬上栏杆，好奇地向下张望……每当看到这样的情景，我们就应该问问自己，这样做对吗？

从楼梯扶手上滑下来，很可能会摔下来。在校园里飞奔的同学一旦相撞，往往会撞伤对方，还可能头破血流；栏杆上的同学也许根本没有想到爬在栏杆上可能导致终身残疾或者丧失生命……

同学们，我们的生命是最宝贵的。我们的生命也是脆弱的。生命如果发生什么意外，会留下永远的伤痕；健全身体一旦失去，将永远无法挽回。

因此，我们应该好好珍惜我们生命中的每一天，在活动中注意活动安全，在外出中注意交通安全，使自己平安健康地成长。

乙：下面，让我们来学习一下《小学生安全守则》吧！

#### 《小学生安全守则》

在道路上行走，要遵守交通规则，走人行道；穿过马路，要做到绿灯行，红灯停。

上学、放学在路上小心来往车辆，要靠路边行走，不得在路上追逐嬉戏。

不准骑摩托车，不满12周岁的学生不准骑自行车上学。校园内禁止骑自行车，进出校门要下车。不准爬树、爬围墙、爬栏杆和篮球架等高架物。

上下楼梯靠右走，不争先恐后，不准从楼梯扶手滑。

课间不准在走廊追逐嬉戏，没有必要事，未经老师同意，不准走出校门。

不准在楼上扔物到楼下，严禁在栏杆上面放东西，如书包、课本、食物用具

、扫把等，防止掉下。

不准乱动教室的电器、插头、开关等。不准乱动学校的消防器材。

体育课、劳动课、活动课要服从老师的安排和指示。

不准玩火，不准燃放烟花爆竹，不做危险的游戏。不准携带铁器、利器、弹叉以及恐怖玩具进学校。

在玩乐时，不准做危险动作或者违反规则的动作。

不吸烟，不吸毒，不喝生水，不在校外乱买过期或不卫生的食品。

不与陌生人接触，更不能接受陌生人的食物或玩具等，切勿随陌生人走离学校或家庭。

因事或有病不能上学应向老师请假，不能欺骗家长和老师，利用上学时间外出玩耍。发现异常情况，要及时向老师或有关管理人员报告。

学完了《小学生安全守则》，我们再一次提醒全体同学一定要注意校园安全。不在走廊上追逐打闹；不做危险的游戏；遵守活动要求；上下楼梯轻声慢走。

我们应当时时刻刻注意安全，同学之间注意礼让，让章水小学成为一个安全、文明的学习乐园，让每一位章水小学的学生天天都能高高兴兴上学、平平安安回家。

下面，让我们来听一首歌曲，轻松一下吧！

歌曲……《健康歌》

现在由我为大家送上——

小学生卫生健康知识

- 1.饭前便后要洗手；
- 2、要做到三勤：勤洗澡、勤理发、勤换衣；
- 3、勤剪指甲；
- 4、要注意读写卫生：眼离书本一尺远，身离桌子一拳远，手离笔尖一寸远；
- 5、随时随地勤洗手；
- 6、注意用眼卫生：不要在强光下看书，不要在行走的车上看书，不要躺着看书，不用脏手揉眼睛；

7、不吃没有卫生保障的食品，不吃没有清洗干净的食物，不喝生水；

- 8、早晚洗脸，用流水洗脸，不与别人共用毛巾、脸盆等物品；
- 9、早晚刷牙，食后漱口；
- 10、每天坚持适当的体育锻炼，以增强体质，保持良好的、充沛的精力。

在下面的“健康园地”里由我和同学们聊聊喝牛奶的好处。

喝牛奶有益健康，但不少人在喝奶方面还存在一些观念上的误区，现在，由我来为大家介绍一些科学饮乳的小常识。

1.晨起空腹喝奶不宜。因为人体空腹时胃肠蠕动快，牛奶中营养物质往来不及被吸收就匆匆进入大肠。喝牛奶前最好先吃些饼干、糕点等，或边吃点心边喝牛奶。

2.晚上喝奶更有利。科学研究发现：晚间尤其是午夜之际，血浆钙含量会出现一个“低谷”。牛奶中含钙丰富，因此临睡前喝杯牛奶，可补偿人体夜间对钙的需求。

3.牛奶不宜加糖煮沸。煮沸的牛奶非但不能为人体消化吸收，反而影响人体健康，牛奶最好新鲜饮用，如太冷稍稍加热即可。

4.不喜欢牛奶可饮酸奶，但酸奶不能加热饮用。酸奶中不含抗菌素，易消化吸收所以能空腹饮用。

喝酸奶主要吃它的营养和活菌，如酸奶加热，人体只能喝到营养却失去了有生物活性的乳酸菌，因此不要加热后饮用。

小学生卫生知识应知应会

1、应养成哪些个人卫生习惯?(至少回答出5条)

(1)早晚洗脸(2)早晚刷牙(3)饭前便后要洗手(4)睡前洗脚(5)勤洗头(6)勤洗澡(7)勤剪指甲(8)生吃瓜果要洗净(9)不喝生水(10)不躺着看书

2、什么情况下应洗手?(至少回答三条)

(1)饭前便后应洗手(2)吃东西前应洗手(3)劳动(干活)后应洗手(4)玩游戏后应洗手(5)触摸脏东西后应洗手(6)触摸传染病人的东西后应洗手(7)到公共场所回来后应洗手(8)拿碗筷前应洗手

3、书写，阅读时，眼和书本的距离应是多少?

30—35厘米，或一尺左右。

4、为什么要及时理发和经常洗头?

理发和洗头能够清除头发和头皮上的污垢，头屑，病菌、预防头癣，皮肤病，防止生头虱。

5、为什么不能喝生水?

生水中含有病菌，虫卵，可引起肠道传染病(肠炎、痢疾，伤寒等)和肠道寄生虫(蛔虫病等)。

6、为什么不能吃腐败变质食物?

腐败变质的食物中含有大量病菌和毒素，吃后会发生食物中毒，肠炎，痢疾，表现为：恶心，呕吐，腹痛，腹泻，严重时甚至危及生命。

7.挑食和偏食有什么害处?

挑食和偏食会造成营养素的缺乏，导致营养不良，影响生长发育和健康。

8、为什么饭后不宜马上进行剧烈活动?

刚吃过饭，胃里充满了食物。剧烈运动后影响胃肠正常消化，可引起腹痛，恶心，呕吐等，时间久了还可引起消化不良和胃病。

9、看书写字时要注意什么?

姿势正确，光线适宜，眼与书本保持一尺左右距离，时间不可过久，走路乘车时不看书。

10 . 做眼球保健操有什么好处?

消除眼睛疲劳，保护视力，预防近视眼。

11 . 每天应该刷几次牙?什么时间刷?

每天应该刷两次牙，早晚各一次。

12 . 怎样保护牙齿?(至少回答三项)

(1)吃东西后漱口(2)早晚刷牙(3)不咬过硬东西(4)不吃过冷过热的东西

(5)睡前不吃东西(6)患牙病及时治疗

13 , 为什么不能咬笔头和手指?

(1)笔头，手指不干净(有细菌，虫卵，尘土等)，可引起疾病

## (2)影响牙齿和手指发育

14小学生每天应至少保持多长时间的睡眠?

10小时

甲：时间过得真快，今天的红领巾广播又要和大家说再见了。

乙：同学们，让我们牢记珍爱生命、健康安全第一！

合：感谢各位同学的收听，我们下期再见！

## 篇2：小学生健康知识广播稿

一、开场白（背景音乐《安妮的仙境》）

a一缕阳光给我们带来了快乐；

b一阵清风给我们带来了好心情；

c一声鸟鸣给我们带来了无限乐趣。

合：快乐属于我们！

a：小伙伴们，民主小学雏鹰空间站又和大家见面啦！我是播音员：

b：我是播音员：

c：我是播音员：

a:又是一次快乐时光的开始，让我们开始快乐之旅吧！

b:本期节目我们为你安排了以下几个栏目《健康知识知多少》《心情小故事》《趣味小测试》和《我来为你支一招》。首先请听《健康知识知多少。》

二、健康知识知多少

a：（ ），你觉得你自己健康吗？

c:当然啦，你看我现在不发烧不头疼，吃嘛嘛香，倒下就能睡着，多健康啊！

b：那倒不一定！世界卫生组织关于健康的概念最新提出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上处于很好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。

a：联合国预言家预言：21世纪没有任何一种灾难能像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。

c:这么严重啊，那你来向大家介绍介绍怎样才算是心理健康，它有哪些特征呢？

a：好呀！心理健康的标准主要有以下几个方面：智力正常，情绪健康，意志健全，人格完整，自我评价正确，人际关系合谐，社会适应正常，心理行为符合年龄特征。

b：心理健康有八大特征：

- 1、具有良好的认识自己、接纳自己的心态与意识；
- 2、能调节控制自己的情绪，使之保持愉悦、平静；
- 3、能承受挫折；
- 4、能正确的认识周围的环境，适应环境并能改造环境；

a：5、人际关系协调，具有合群、同情、爱心助人的精神；

6、具有健康的生活方式与生活习惯；

7、思维发展正常，并能激发创造力；

8、有积极的人生态度，道德观、价值观和良好的行为规范。

c：我们每个人在生活或学习中都会出现这样或那样的烦恼，面对烦恼应该有良好的心态。我们的口号是:（abc齐）“有了烦恼不用愁，听听广播能解忧。”所以，请收听我们的广播吧，让我们在轻松愉快的气氛中自觉培养积极健康的心态，愉快地生活、学习。

（背景音乐《和兰花在一起》）

a：也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰；

也许你想成为大树，可你却只是一株小草；

也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪；

于是，你很自卑。

b:其实，人何必这样：欣赏别人的时候，一切都好；审视自己的时候，却总是很糟。

和别人一样，你也是一片风景，也有阳光，也有空气，所有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一棵棵春草，甚至有别人未曾听过的一阵阵虫鸣……

c:做不了太阳，就做星辰，——在自己的星座发热发光；

做不了大树，就做小草，——以自己的绿色装点希望；

做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可悲，做最好的自己。

不必总是欣赏别人，也欣赏欣赏自己，你会发现：

合:天空一样高远，大地一样广阔，——自己与别人一样活法。

### 三、心情小故事

a:月有阴晴圆缺，天有不测风云，人生在世，有这样那样的烦恼很正常。但请不要人为地扩大自己的烦恼。如果你有烦心事时总老想着，放不下。这个烦恼就会占满你的头脑。一件事到底是好事，还是坏事，是我们的烦恼，还是我们的收益，有时取决于我们的想法。

(b):取决于我们的想法?难道想法不同了，坏事还能变成好事？

(a)：你们也许不信，请听两个心情小故事：

c:一位考试没考好的年轻人来到一座寺庙前，坐了下来长长地叹了口气。庙里的主持见了，指着地上斑斑驳驳的树荫问：“年轻人，这是什么？”他回答：“阴影。”主持大笑：“哈哈，错了，年轻人，这是阳光啊！”年轻人似乎明白了什么，露出了微笑。

(b)：哦，有阴影说明有阳光，年轻人注意到了阴影，却没想到阳光。

(a)：是呀，这倒使我也想起一个故事：

有一对双胞胎，哥哥整天愁眉不展，口头禅是“太糟啦！”，弟弟每天都笑容满面，他的口头禅是：“太好了！”。父亲看在眼里，想试着改变一下，想让哥哥能露出笑脸，弟弟也生一次气。一天，父亲趁兄弟二人不在家，在哥哥的房间里，放上一盒玩具，在弟弟的房间里放上一堆小狗的粪便。不一会儿，兄弟俩回来了。父亲坐在客厅里，等待他们的反应，你们猜，结果怎样？

(bc)：怎么样？

(a)：只见哥哥哭丧着脸跑了出来，对着父亲嚷嚷起来：“太糟了！是谁进了我的房间？！”接着弟弟也急匆匆地跑出来了，兴奋地问爸爸：“太好了，爸爸！我们家是不是添小动物啦？是小狗还是一匹小马？我怎么找不到呢？在哪儿呢？”

(b)：小伙伴们，听了这两个故事，你们是不是受到了一点启发呢？乐观是

使我们生活幸福的法宝。烦恼时不妨换个角度看问题，说不定从烦恼中我们还能得到意外的收获呢！

(c)：我还补充一点，如果有了烦恼别空烦恼，只在那儿发愁、沮丧甚至伤心、流泪是没用的，不如主动去解决烦恼。就像一个结在那儿，不管再难解开，我们动手去解，都有解开的希望，如果只看着结叹气那结就永远在那儿了。

#### 四：趣味心理测试

a：那么，同学们，你是怎样性格的人呢？你是一个乐观的人吗？还是一个悲观的人呢？赶快进入“趣味心理测试”板块吧，请听题：

一艘船在大海上漂游，船上只有一个疲惫不堪的船员，突然船员发现了前面海域出现一个很大的弧状的东西，他开始判断了，这是什么呢？

有五个答案提供：1，大陆；2，太阳；3鱼群；4，另一艘船；5，风浪。

如果你是船员，你会选择哪个答案呢？请大家都在心里选一个自己的答案吧。

b：在你思考时，一声轻轻的问候，会让你感受到晨曦第一缕阳光的温暖；一句真挚的祝福，会让你触摸到夕阳最后一抹嫣红……让我们一起欣赏一首歌《蜗牛与黄鹂鸟》，蜗牛虽然背着重重的壳，看起来显得那么笨重和渺小，但却永不放弃，执着的往前爬着。请大家用心去聆听：（播放歌曲《蜗牛》）

c：下面公布趣味测试的答案，（继续播放背景音乐《安妮的仙境》）

选择大陆是稳重性格，他不敢冒风险，但不悲观，只求平安过日子；

选择太阳，很自信，很乐观，敢于追求理想；

选择鱼群，幻想型，梦想多于实干；

选择另一艘船的，是愿意寻求合作的人。

选择风浪的人，是悲观型的人，对前景总是有过多的忧虑。

b：怎么样？同学们，现在知道自己是哪种性格的人了吧。不过，如果你发现自己是一个有点悲观的人也没有多大的关系。因为我们小学生还处于一个性格慢慢形成的阶段，还没有定型，a：只要我们从现在开始，注意培养乐观的心态去面对人生：改变考虑问题的方式，凡事从好处着想，以“太好了”的心态面对一切事物。遇到自己确实一时想不开的事情时，可以找位自己信得过的师长、父母或者同伴倾诉，使自己解不开的心结得到放松。学会用微笑和快乐去面对人生，将来我们一定会成为一个乐观开朗的人。

## 五、我来为你支一招

c:如果有了烦恼,有什么好办法来消除呢?我们来给这些同学出出主意吧?

(a):好呀,我来给学习方面有烦恼的同学支一招,你可以通过老师、家长帮助,了解自己的问题出在哪儿,是学习技巧不足,还是学习情绪不稳定。找准病因对症下药,才能解决问题。

(b);我给交往方面有烦恼的同学出个主意,不妨学习三个词:尊重、理解、宽容。要做到这三点可不容易,但也只有做到了才能拥有友谊的甜蜜,共同进步的喜悦。

(c):有亲子关系方面烦恼的同学来听听我的意见吧!一定要加强与家人的沟通。你为大人们的有些做法、说法感到烦恼时,而他们可能根本没意识到,要把自己的想法及时、主动地与家长交流。对于有些大人们之间我们个人力量无法改变的事不妨不去过问。人人都希望拥有幸福、温暖的家庭,如果不幸你的家庭不够幸福,请不要难过,这是给你的一个小小考验。生活要求你更加自力、自信、自强,不妨换个想法,战胜困难,也许你可以练就比别的同学更强壮的翅膀,比他们飞得更高、更远。

(a):为自我形象烦恼的同学,我们送上一个词:自信;送上一句话:天生我才必有用。每个人都有自己的优点,也都有一定的不足,千万别为自己一方面的不足把自己全部否定掉。

(b):同学们,每个人成长的道路都不可能一帆风顺,勇敢坚强的你一定不会轻易地被小小的烦恼压倒,抛开烦恼大步向前吧!(播放歌曲《我相信》)

a:小伙伴们,在带给我们希望和力量的歌声中,

b:在真诚的祝福声中。

c:我们的节目已经接近尾声了。

合:愿“雏鹰空间站”伴你走过金色童年!谢谢收听我们的节目。再见!

## 篇3:小学生健康知识广播稿

(开头曲:中国少年先锋队队歌)崔:敬爱的老师、郑:亲爱的同学们,合:  
:大家中午好!崔:红领巾广播站正在直播,欢迎您的收听。我是主持人(XXX)。我是主持人(XXX)。我是主持人(XXX)

周:付出一份真诚,打造一个爱的世界;

崔:留住一缕春风,播撒明天的希望;

徐：在校领导的关怀和帮助下，

郑：在广大师生的大力支持下

徐，夏：我们的红领巾广播之声开播了！

崔：本期小广播的主要内容是：《健康快车》。

下面我们进入《健康快车》，给大家介绍一下如何预防感冒：感冒是一种病毒感染的传染病，人感染后的临床早期症状与流感类似，有发烧、咳嗽、疲劳、食欲不振等，还可能出现腹泻或呕吐等症状。

周：有些人的感冒总是刚好没几天又得上了，其实感冒不会给人带来免疫力，感冒反复发作

社会生活紧张，工作压力大，大气环境污染，长期工作在空调环境下，缺乏必要的锻炼等，均可导致现代人体质下降，抵抗力减弱，这时候就容易感冒。特别是老年人、小儿、先天体弱和病后体虚者，感冒经常反反复复，不易痊愈。因此，提高抵抗力和体质对于体虚者来说，是预防感冒反复发作，获得健康的关键。

生活细节上的粗心大意也可能是造成感冒反复发作的原因。感冒患者除了注意必要的个人卫生，也别忘了给生活环境消消毒，如用醋熏房间，经常开窗换气，保持室内通风，少去人群比较密集的地方。医生特别提醒，感冒过后最好换把牙刷，因为牙刷可能藏有大量的病菌，这也是引起反复感冒的原因。

郑：那么，我们小学生该如何预防感冒呢？我觉得，我们应该做到以下几点：

#### 1.经常洗手，切断传播。

我们要经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后；不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶；

#### 2.充足睡眠，恢复体力。

保持充足的睡眠是恢复体力的好方法之一。我们建议，每天保持30分钟的午睡习惯。另外，夜里的睡眠时间也应该充足，一般情况下，小学生要达到8—9小时的睡眠时间，低年级的孩子的睡眠时间则要达到9小时以上。

#### 3.勤于锻炼，增强体质。

积极的坚持锻炼，既可以活跃思维，更可以增强体质。在学校里，除认真做好“两操”外，更要“坚持每天一根绳，跳出健康来。”当然，锻炼的方法有很多，但我们要选

择适合自己的方式，持之以恒，才能起到增强体质的效果。

#### 4.均衡饮食，足够营养。

充足的营养有助于我们抵抗病毒的侵害。但是，不少孩子在生活中存在偏食和挑食以及不吃早饭的不良习惯，这都是有害无益的，我们要改正这些不良习惯。

5.个人防护口、鼻洗漱法：食醋一份加开水一分等量混合，待温，于口腔及咽喉部含漱，然后用剩余的食醋冲洗鼻腔，每日早、晚各一次，流行期间连用5天。

除吃药预防以及实行个人口腔消毒预防、环境空气消毒外，还要注意在流感流行期间少去公共场所，减少感染机会。要注意体育锻炼，保证休息，增强体质。提高自己的身体抵抗力也是预防流感的重要措施。

播放音乐：早安咖啡

崔：最近还流行红眼病，接下来我们来为大家介绍一下：

徐：夏天人们常说的“红眼病”和“暴发性火眼”，是指急性流行性结膜炎，这是一种由病毒或细菌所引起的眼结膜传染病，传染性强，流行相当快，常发生在夏、秋季节，可以迅速蔓延，甚至暴发流行。

秋季，天气转凉，是易患感冒的时节红眼病一般不影响视力，如果大量粘液脓性分泌物粘附在角膜表面时，可有暂时性视物模糊或虹视（眼前有彩虹样光圈），一旦将分泌物擦去，视物即可清晰。如果细菌或病毒感染影响到角膜时，则畏光、流泪、疼痛加重，视力也会有一定程度的下降

夏：红眼病是通过接触传染的，主要个传播途径是“患眼 - 手”或“脏物 - 健眼”。病人手部接触过的或洗脸时用过的物品，其他人接触后揉自己的眼睛，几个小时以后就可能发病，一般三四天病情达到高峰。如果家里或村子里有人得了红眼病，就一定要注意，千万别使用病人的毛巾、手帕、枕巾、脸盆，也不要与病人一起在水池里游泳。

崔：预防红眼病，可有以下具体措施：

（1）红眼病人应进行生活隔离，别人不要使用病人的用品。给病人点眼后，要用流动水将手洗干净。

（2）平时要养成不用手揉眼睛的良好习惯，手帕、毛巾、洗脸盆不与他人共用。

（3）幼儿园、旅馆、浴池、理发店都应实行个人使用毛巾，用后煮沸消毒。

。

(4) 红眼病流行期间，不要去公共娱乐场所活动

徐，夏：：健康是人类最宝贵的财富，我们要好好珍惜。感冒并不可怕，只要我们切实做好预防工作，一定能将病毒拒之门外，健康快乐的度过每一天！

播放音乐：健康歌

郑：《健康快车》的节目到此为止，不过接下来还有《幽默笑话》和《谜语猜猜猜》。

首先是《幽默笑话》：

周：半夜，酒劲还未下去的丈夫把妻子推醒：“喂，咱们家闹鬼了！”

妻子：“你是怎么知道的？”

“刚才我上厕所，刚打开门，厕所灯就自己亮了，等我上完厕所关上门，厕所灯又自己灭了、、、、”

“你是不是还感到一阵阴风吹来？”妻子关切的问。

“对，是一阵寒风、、、、”

“你这个混蛋！”妻子怒吼道“你又朝冰箱里撒尿了

接下来是《谜语猜猜猜》，我们分为低段，中段，高段，

徐：低段：什么越洗越脏，不洗有人吃，洗了没人吃？答案：水

郑：中段：黑人和白人生下的婴儿，牙齿是什么颜色？答案：婴儿还没有长牙齿

崔：高段：至少要多少时间才能读完清华大学？答案：几秒

知道答案的话，请跟我们来说，会有奖励。

我们是501中队，今天的红领巾广播站要跟大家说再见了，拜拜！

(中国少年先锋队队歌)