# 冬季防寒保暖的演讲稿合集

**篇1：冬季防寒保暖的演讲稿**

老师们、同学们：

大家早上好!

随着天气慢慢地变冷，为了抓好校内冬季平安，为我们的学习和生活供应更好的平安保证。借此机会，给同学们讲讲有关进入冬季应留意的问题。

一、怎样防寒保暖，预防感冒?

进入冬季，气温较低，是感冒病症的高发季节，尤其是体质较弱的，应更加留意防寒保暖，预防感冒。

1、关注天气变化，遇到降温要提前做好防寒保暖预备，出门时要适当多加衣物，有必要时还应戴上手套、帽子、系上围巾。

2、适当增加运动量，加强身体熬炼，增加自身反抗力。在运动后很多同学都会消失身体发热现象，这时肯定不能图一时舒适，随便脱掉衣服。

3、一旦发觉感冒症状，要准时就诊，按时吃药，不要拖延。

二、防滑、防摔。

冬每天气寒冷，常常会有结冰下雪天气消失。为了好玩，有的同学会在校内中追赶打闹。这种玩耍在冬季气候条件下很简单消失滑倒摔倒的现象，会造成身体损伤，盼望同学们不要追赶打闹。

三、行走时怎样留意交通平安?

同学们上学和放学的时候，车辆比较多，必需非常留意交通平安。

1、在道路上行走，要走人行道；没有人行道的道路，要靠路边行走，千万不能随便横穿公路。需要过公路，要看好没有车辆再过。

2、结伴行走时，不要相互追赶、打闹、玩耍；行走时要用心，留意四周状况，不要东张西望、不要边走边看书报或做其他事情。

3、要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

四、消防平安

人们的生活离不开火。火给我们带来光明和暖和，但假如使用不当或者管理不善，就会发生火灾，严峻威逼我们的生活，很简单给我们造成莫大的损害。所以我们每个人都应当时时提高防火意识。预防火灾的措施许多，同学们首先要从日常生活中的小事做起：

1、不玩火，不吸烟。吸烟危害身体健康，又简单诱发火灾，要遵守中同学守则和学校的规章制度，坚决杜绝吸烟现象。

2、爱惜消防设施。为了预防火灾，防止火灾事故，我们的教学楼和综合楼等场所都设置了消防栓、灭火器等消防设施，我们要自觉爱惜这些消防设施。

3、使用电器要符合平安要求，不乱拆乱卸，以免造成平安性能下降，引发火灾。

4、在家庭中用煤取暖，要留意防止煤烟中毒。

五、上体育课应留意的事项

体育课是我们熬炼身体、增加体质的重要课程。体育课上的训练内容多种多样的，要留意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区分。不论练习什么样的项目，都要严格根据老师的要求进行训练，不要擅自行动。对于有器械的项目，更要相互关心做好爱护。做动作时要严厉?仔细，不能打闹，以免发生扭伤。在争抢激烈的运动中，要自觉遵守竞赛规章。熬炼后，要留意保暖，不要轻易脱掉外套，防止感冒。

六、社会生活平安

虽然我们年龄尚小，但已经不同程度地接触了社会。目前社会治安中仍旧存在一些问题需要解决，社会上还存在违法犯罪现象。所以，我们很有必要学会正确熟悉遇到的人和事，明辨是非，提高预防各种侵害的警惕性。同时也要树立自我防范意识，把握肯定的平安防范方法，增加自身的防范力量，使自己在遇到特别状况时，能够冷静、机灵、英勇地去应付。防止意外防害状况的发生。

在每天紧急的学习之余，同学们要始终树立平安观念：玩耍时要留意选择平安的场所；要远离大路、建筑工地；要避开变压器、高压电线；不要到湖边河上去捞冰、溜冰等。这些地方特别简单发生危急，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

总之，平安无处不在。做好平安工作是我们一切学习和生活的保证和前提。让我们齐心协力，共同做好冬季校内平安工作，共同创建一个文明和谐的校内!

我的国旗下讲话到此结束，感谢大家!

**篇2：冬季防寒保暖的演讲稿**

敬重的老师们、友爱的同学们：

大家早上好！

今日我国旗下演讲的内容是：预防冬季传染病，留意防寒保暖。

转瞬又到了年末，冬天到了，天气慢慢冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更简单存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，反抗病原体的力量下降，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识的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要特殊留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，如常常洗手，不随便吐痰；家里和教室应常常通风换气，保持空气新奇和室内干燥。

2。加强熬炼，增加免疫力。应乐观参与体育熬炼，每天漫步?????、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨伸展，增加体质。

3。留意居室通风，削减和抑制病菌病毒繁殖。

4。留意防寒保暖。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。因此要留意准时添加衣服保暖。

同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能够欢乐、舒心的学习、生活一起努力。在此我诚心祝愿大家过一个健康开心的冬季。我的演讲完毕，感谢大家！

**篇3：冬季防寒保暖的演讲稿**

老师、同学们：

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?今日我想为同学们介绍一些防病的小学问。冬季是感冒的多发期，同学们应留意预防感冒。大家要依据天气准时地添加衣物，增加体育熬炼来防止感冒。假如一旦患上了感冒，在治疗过程中肯定要彻底，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，肯定要做好充分预备活动。由于这时气温低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，韧带的弹性和关节的敏捷性降低，极易发生运动损伤。可采纳慢跑、拍打全身肌肉、活动胳臂和下蹲等预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力量。

进入冬季许多人身上会发痒，有些人以为这是洗澡不够洁净，就用热水冲洗，哪晓得越洗越痒。应付这个毛病，可以尽量穿纯棉、松软的内衣，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。最终很重要的一点是，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，这样能削减和预防皮肤瘙痒。

冬季应加强养分。为了既保证平衡膳食又满意机体需要，一般状况下，从事脑力劳动的同学，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。封闭的空间简单滋生各种病菌，所以我们要常常开窗，保持室内空气流通。

同学们，身体是学问的载体，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，盼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。

