# 精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-11-06

*精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿5篇什么叫习惯呢？所谓的“习惯”，是指长期重复地做并逐渐养成的不自觉活动。习惯的力量很大。下面是小编为大家整理的精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿，希望能够帮助到大家!精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿篇1同学们...*

精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿5篇

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。习惯的力量很大。下面是小编为大家整理的精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿，希望能够帮助到大家!

**精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿篇1**

同学们、老师们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：养成良好的个人卫生习惯！

如果你在路上看到一个人，满身是灰，满脸污黑。你愿意靠近他吗？不，谁也不愿意和一个毫不讲卫生的人在一起。如果你愿意和不讲卫生人在一起，其他人也不愿意和不讲卫生的你在一起。这就是说，每个人都要讲究卫生。

讲究卫生，这是多么简单的要求。但是，要真正做到这一点，却是相当的不容易。有的同学，早上起床不洗脸，花脸猫儿就到学校。有的同学，长期不剪指甲，长长的指甲里藏着灰尘和病菌。有的同学，晚上睡觉不刷牙，有的同学，衣服脏了不换，穿在身上一股怪味儿。还有的同学，头发脏了也不梳洗，看起来像一个肮脏的鸟窝。还有的同学，鞋袜穿久了也不换洗，有人挨着他，气味熏人。我们一周有五天生活在学校、生活在人群密集的环境里，为了所有人的身体健康，我们要做些什么呢？

一、保持良好的个人卫生习惯。每个同学都要做到四勤，即：勤剪指甲；勤洗澡、换衣；勤理发、洗头；勤洗手。

二、卫生饮食。尽量不外出饮食，若外出饮食，最好自带餐具，而最近又发生了禽流感事件，我们最好在家做饭吃，饭前用肥皂或洗手液洗手，饭后养成漱口的好习惯。

三、教室要保持环境卫生干净，保持空气流通和室内干燥，及时打扫教室和房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地。同学们要做到五不：

（1）不乱丢果壳纸屑；

（2）不随地吐痰；

（3）不乱涂墙壁；

（4）不乱倒脏物污水；

（5）不喝生水。良好的生活习惯，良好的卫生习惯，对一个人今后的成长发展起着重要的作用。

同学们，良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢习惯的，美好的生存环境是靠大家共同创造的。我们每一个同学都要热爱劳动，搞好个人卫生，注意保持公共卫生；这样，就能让我们每个同学都变得很美，让我们学校公共环境变得越来越洁净美丽。

谢谢大家！

**精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿篇2**

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！

同学们，今天我给大家讲一个养成良好的卫生习惯，号召大家讲卫生。

大家都知道，随手乱扔垃圾会给地球带来很大的危害，会造成很严重的后果，空气不清新，还会让地球妈妈受到伤害。

大家都知道，在我们的学校，有很多的同学随手乱扔一些小纸片什么的东西，造成了校园不干净的现象，从现在起，我们要讲究卫生。

讲卫生要先从我们的校园里做起。

第一，我们用完的纸或者签午休条的纸千万不要扔，我们可以放到自己这儿也可以放到老师那里，多了可以回收了卖钱，这样既讲究了卫生，而且还能回收点儿钱，这样多方便快捷啊！

第二，在教室里，也需要讲卫生的，要每天检查好自己的座位，不让它有一点儿小的纸片，使自己的座位更加干净。要保证被人来检查整个教室的时候，每个人的座位上都没有一张小的纸片儿，我为人人，人人为我。不光让自己和全班座位上没有小纸片，还得把窗户、窗台都擦得干干静静的，没有一点儿灰尘，这样，每个班都把窗户擦干净，那么，我们的这个校园就会减少了一些灰尘。

第三，不光在校园里讲卫生，而且在外面也要讲卫生。吃完的香蕉皮不乱扔地上，不乱随地吐痰，我们要是在大街上看到了一些大的纸张，要主动去把那些大的纸张捡起来放到垃圾桶里，这样就可以给地球减少一点污染。

讲究卫生，让我们的地球更加美好，空气更加清新吧！我们一起努力创作美好地球。

我的演讲完毕谢谢大家！

**精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿篇3**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的主题是：养成良好的卫生习惯！

讲卫生是我们每个人的职责和义务。也是我们每天要做的事情，不讲卫生造成的灾害已给人们带来了许多深刻的教训。20\_\_年轰动世界的非典病毒就是通过人们唾液中的飞沫传播的，它使许多人葬送生命。但至今仍有人还在充当着疾病传播者的角色，校园中，当有的同学随地吐痰，乱扔乱抛果皮纸屑，对别人咳嗽、打喷嚏，不注意个人卫生时，他们并没有意识到不讲卫生对自己以及他人有多大的危害性。

那么，如何避免这些危害的发生呢？对此，我想向同学们提出以下几点倡议：

一、不随地吐痰；不乱扔垃圾，看到地面上有果皮、纸屑、塑料袋等，应主动捡起来放到垃圾桶里。自觉维护校园的.清洁卫生。

二、不对别人咳嗽、打喷嚏，如果在面对人或食物的场合下忍不住打喷嚏，应当立刻掏出手巾，掩住口鼻。

三、要勤洗澡，勤换衣，每月换牙刷，早晚要刷牙，饭前要洗手，饭后要漱口。

四、按时吃饭，不在马路上吃东西，不边吃边玩，不买外卖，不贪食，不喝生水。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力的追求好习惯。”的确，习惯就像我们身上的指南针，指引着每个人的行动。良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢养成的，希望同学们讲卫生，养成好习惯，健康成长，快乐学习。

**精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿篇4**

亲爱的同学们、老师们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的题目是：养成良好的卫生习惯！

今天我们生活在幸福的时代、可以安心学习的时代。但为了明天，为了未来，我们要时刻牢记只有在健康的环境中才能更幸福地成长，只有在幸福的环境中才能身心健康。

我们生活在学校、生活在人群密集的环境里，我们可以做些什么呢？

那就是保持良好的卫生习惯。培养良好的卫生习惯首先应从我做起，我们应该时时刻刻提醒自己，还要制止其他同学不讲卫生的行为。

1、班级卫生要打扫干净。每次打扫卫生要做到快速干净，并且每天的值日组长要会分配，分工明确，让每个值日生都动起来，让我们的教师保持干净明亮的状态。那么每个小朋友都要随时珍惜值日生的劳动成果，随手捡起教室和校园的果皮纸屑。

2、桌椅排放要整齐。每节课下课10分钟时间，小朋友们要在这10分钟内将自己的桌椅摆放整齐，检查自己周围地面是否干净，不干净要赶紧打扫一下，让我们的教室保持干净整齐。同时我们也要提醒其他小朋友也要这么做。

3、勤洗手。我们生活在一个充满看不见的细菌的环境，为了保持我们的身体健康，小朋友们一定要勤洗手。上完厕所要洗手、吃饭前要洗手、捡完垃圾要洗手。等等。

同学们， 良好的卫生习惯是自己在学习和生活中慢慢养成的，美好的生存环境是靠大家共同创造的。希望每个小朋友都能养成良好的卫生习惯。

**精选养成良好卫生习惯国旗下讲话稿篇5**

同学们，早上好!今后是20\_\_年4月23日，第12周的星期一，刚才六年(9)班的方舒茜同学为大家所做的《养成良好的卫生习惯》主题演讲非常好，她向大家提出倡议;从小养成良好的个人卫生习惯!

是的，“习惯是人生的主宰，我们应该努力追求好习惯。”良好的个人卫生习惯，有益于自己的终身。你们现在是小学生，要严格遵守《小学生守则》、《元光小学一日常规》中有关卫生习惯的要求，改掉自己不良的卫生习惯，为此，提几点要求：

一、自己制定一份学习、生活的作息时间表。早上按时起床，刷牙洗脸，穿上整洁的校服，戴上红领巾，高高兴兴地上学来。

二、吃饱三餐，不挑食，不买零食，坚决不买“三无”食品和路边小摊小贩的不卫生食品，预防病从口入。从家里带矿泉水、饮料或一些糖果饼干之类的食品到学校，吃完后把瓶子、包装袋(盒)放进垃圾桶(箱)，特别是早餐吃速效或绿豆汤的同学，空盒子不能手乱丢，要走到操场的垃圾箱边，放进垃圾箱里。

三、不随地吐痰，乱吐口香粮，学会弯下腰捡起操场上，走廊、教室的纸张或包装袋，时刻保持全校环境的整洁卫生。对于不讲究卫生，喜欢随手丢垃圾的同学，要进行制止，批评或报告值日老师，让老师批评教育。

四、做好卫生间(厕所)的公共卫生。卫生间是同学们每天必去的公共场所，只有大家认真做好卫生工作，不乱拉，不乱丢垃圾，勤冲水，勤拖地，才能保持卫生间的畅通、无异味。否则，卫生间就臭气熏天。每个同学进卫生间，都要自学遵守卫生公德，有旁人在跟无旁在都一个样，都要时刻要求自己做好公共卫生。

同学们，刚才方舒茜同学说了，养成一个良好的卫生习惯只需要21天!但这个习惯却影响着一个人的一生，它会让人终身受益，成为一个健康、高尚的、受人尊重的人。因此，希望同学们从我做起，心中有集体，心中有他人，心中有公德，从现在做起，从我做起，养成良好的卫生习惯。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！