尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家上午好！今天我国旗下讲话的题目是：正确防寒防疫 安全牢记心中

1. 科学防疫。

时光荏苒，最寒冷的冬天已经到来，而新冠肺炎疫情却不容乐观！连日来，河北疫情牵动着全国人民的心。常州已有22名医护人员奔赴河北进行驰援。我们要时刻心怀感恩，感谢那些在疫情中为我们奔赴前行的人，是他们用肩膀为我们撑起了一片祥和的天空。

疫情防控形势如此严峻，常州已经发布最相关防控要求：聚会、集会非必要/不举办，非必要/不离常，确实需要出省/市，须在返常后24小时内进行核酸检测并隔离14天以上。全市农村地区要减少人员流动、减少人员聚集、减少旅游风险，加强个人防护！

同学们，我们要学会科学防疫，不仅要学习和理解新型冠状病毒的生活方式与传播途径，积极关注新冠疫苗相关消息，还要宣传正确的防疫方法，不信谣、不传谣！

1. 防寒保暖。

连续的低温天气，让校园的小池塘、水龙头、地面等出现了结冰现象。有的同学因为好玩，在结冰的地面上滑行，导致摔倒；有的同学在小池塘里捞冰块玩，殊不知一不小心就会掉进池塘里，同学们，你们说这样的行为安全吗？

是的，很危险。不管在校内还是校外，我们都要时刻牢记安全，注意防滑、防摔，不做危险举动。此外，我们要注意防寒保暖，遇到降温要提前做好防寒保暖准备，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。还可以适当增加运动量，加强身体锻炼，增强自身抵抗力。一旦发现感冒症状，要及时就诊，按时吃药，不要拖延。

健康和安全，是我们一切学习和生活的保证和前提。让我们齐心协力，共同做好冬季校园防寒防疫工作，共创和谐校园!

我的讲话到此结束，谢谢大家！