敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好，我是三（3）班的魏楚怡，我是杨翌诚。冬季气温变化较大，是流感、诺如病毒、支原体肺炎等多种传染病的高发季节，要注意做好防范：

1.养成良好的卫生习惯：餐前便后要洗手；打喷嚏，咳嗽和清洁鼻子要用卫生纸掩盖；用过的卫生纸不要随地乱扔、不随地吐痰；避免与他人共用水杯、餐具、毛巾等物品。

2.注意室内通风，尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所，必要时戴好口罩。

3.多喝白开水，拒绝喝生水，尽量少喝有色饮料，拒绝“三无食品”；要注意均衡饮食，摄入适量的蔬菜、水果和富含蛋白质的食物，增强身体免疫能力。

4.合理作息，保证充足的睡眠，加强体育锻炼，根据天气变化及时增减衣服，注意保暖。

5.传染病高发期，我们可以及时接种疫苗，建立防疫屏障。

6.日常生活中密切留意自己的健康状况，如发现发热、出疹、头痛、乏力、咳嗽、眼睛红等现象，一定要第一时间告知父母，及时就诊，并及时主动与班主任联系，如实告知自己的身体状况。

安全责任重于泰山，警钟长鸣防患于未然。同学们的平安、健康成长是学校、老师、家长及全社会共同的心声，让我们从自身做起，增强自身的安全意识，为自己快乐的童年建立健康的屏障！谢谢大家！