# 关于卫生的作文150字(实用32篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-04-26

*关于卫生的作文150字1如果一个人，最基本的“个人卫生”都不讲究，那么，他的其他事情也是做不好的。日常生活中，“个人卫生”是很重要的，如果很注重“个人卫生”，不仅给人以干净、美观的印象，而且也不会得一些诸如“皮肤病”、“脚气”、“手癣”等疾...*

**关于卫生的作文150字1**

如果一个人，最基本的“个人卫生”都不讲究，那么，他的其他事情也是做不好的。日常生活中，“个人卫生”是很重要的，如果很注重“个人卫生”，不仅给人以干净、美观的印象，而且也不会得一些诸如“皮肤病”、“脚气”、“手癣”等疾病。如果，不讲“个人卫生”，不常洗头、洗澡、换衣服，那就会脏兮兮的，身上还会散发气味，更会得上疾病，也影响你的形象，别人也不愿和你交往。所以，我们每个人都要搞好自己的“个人卫生”。

有一个细节，可能不太引起人的注意，那就是我们平时用的毛巾和牙刷，一定不要长期放在卫生间里，因为，卫生间很潮湿，容易滋生细菌。而应该常常放在太阳下曝晒，这样，才能有效的杀菌。牙刷要定期更换，长期使用，对口腔不好，因为牙刷上的细菌，会进入人的消化道、血液，严重的甚至会引起败血症。

因此，我们一定要讲究卫生，从一点一滴做起，从细节做起。只要坚持不解，持之以恒，定会收到意想不到的效果，也一定会拥有一个健康的身体！

**关于卫生的作文150字2**

最近今几年，北京市经常出现很大的雾霾，有时候连十几米以外的事物都看不清。好像空气中还有许多小颗粒物，这就是霾了。它对人体的健康影响很大，也影响到我们的出行和户外活动。所以，我们要一起保护环境卫生。

为了保护环境卫生，我做到了和爸爸、妈妈一起去参加植树活动。出去玩的\'时候，跟家长商量少开车，尽量坐公交车或地铁。在路上，吃完的零食包装纸，我会把它扔到垃圾箱里面去。春节的时候，我还会尽量的少放鞭炮。去餐厅吃饭时，我会适当点菜，保障完全吃完，不浪费。今后，我还将做到节约用水，积极回收和利用废旧物品。

我一定会用我的实际行动，继续努力保护环境卫生，为大家创造一个美好的家园。

**关于卫生的作文150字3**

星期天，我今天一个人在家闲着没事做，我的作业也全部做完了，我自己心里想，我能帮助妈妈爸爸干点什么活，我想了想，我终于想到了，我去帮助他们把家里的卫生收拾一下，想到这里我说干就干，我走到了厨房，我把笤帚拿了过来，我就开始仔仔细细地扫地了，过了不大一会，我就把地给收拾地干干净净了，我自己累得也出了一身的汗，我心想他们回来看见了一定会很高兴地。

他们下班回来了，看见地上怎么这样干净，爸爸就问我这是谁弄的这么干净，我说这是我干的，爸爸夸奖我，你真是一个好孩子。

我高兴地又蹦又跳，终于能帮爸爸妈妈干一点力所能及的事了。

**关于卫生的作文150字4**

身体健康关系到每一个人的生活、学习、工作及事业，健康在我们的生命中是最重要的。健康是每天生活愉快的必要条件，卫生是健康的保证，要健康就离不开卫生。但有很多人却忽视了健康的重要性，在这里我就来谈谈卫生与健康这个话题。

民以食为天，食是生活不可缺少的因素。俗话说，祸从口出，病从口入。好多疾病都和人们的饮食有关，吃了不干净的东西。喝了不干净的水，都有可能引发疾病。所以我们一定要讲究饮食卫生，减少疾病的发生。

我们要讲究个人卫生。人都是在生病的时候，才知道健康的重要性，体会到身体健康是多么地幸福。而健康呢，跟我们平时良好的卫生习惯有关。我们要保持个人的清洁卫生，衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲，饭前便后要洗手。时时注意讲卫生，才可以减少疾病的发生。比如，在路边、大街上、小巷中，在那些小摊小贩的摊子上，经常做一些油饼、臭豆腐之类的食品，你可千万不能去买，谁知道他们这些东西是用什么做的，吃了容易生病，甚至造成腹泻、头晕之类的症状。

也许有人会说：“吃对了东西也就健康了吧！”其实健康并不单单在于吃对东西，你还要常运动、多喝水，每天定量吃饭，按时睡觉等等，这样才能做到健康。在报纸上看到过多吃水果、蔬菜、多补充维生素，这样对身体大有好处。

卫生与健康是紧密相连的。不讲卫生不仅使身体容易生病，有时连你宝贵的双眼也会受到侵袭。当你接触过钱、霉旧的书之类的东西，你可千万不要去揉眼睛，否则，沾你手上的细菌就会跑进眼睛，这样会使你患上沙眼，导致视力下降。为了有个健康的好身体，平时我们要养成良好的卫生习惯。良好的卫生习惯不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。

我们还要注意环境卫生。因为我们生活在这个环境中，环境的好坏会直接影响我们的身心健康。洁净的美好的环境有益于我们的健康，污浊的环境不仅有碍观瞻，而且对我们的身心会造成很大的损害，人的一生，时时刻刻都会受到各种疾病的袭扰。其中要特别注意的就是寝室卫生，因为在学校，寝室就是我们的家，我们每日呆在寝室的时间可以说是最多的。所以寝室要天天打扫，经常开窗换换新鲜空气，有时定期还要用消毒水消消毒。

要想健康快乐地生活，就必须讲究卫生，所以我们每一个人都要从自身做起，保护环境，爱护我们共有的家园。

**关于卫生的作文150字5**

一个阳光明媚的早晨，小兔、小鸭、小山羊和小公鸡正在草地上玩耍。

突然，小兔皱着眉头地问其它人：“你们有没有闻到臭味呀？”小山羊们点点头，它们看看四周，只见小花猪全身都是泥巴正倒在地上吃东西。小山羊好奇地问：“小花猪，你几天没洗澡了？”小花猪伸出手指算了算说：“5天？不是，10天？……我也忘记了。”小伙伴们捂着鼻子说：“呀！这么多天没洗澡，你不难受吗？”小花猪摇摇头，摆摆尾说：“这样多好呀！每天吃了睡，睡了吃，多自由呀！对了，我们来玩捉迷藏吧。”小伙伴们摇摇头说：“我们不跟不爱洗澡、不讲卫生的小伙伴玩！”说完它们就走了。小花猪愁眉苦脸地回到了家，妈妈问它：“你怎么了？”小花猪把事情的经过一五一十地告诉了妈妈。妈妈听完笑着说：“那当然了，谁会喜欢跟臭烘烘的小猪玩呢？”小花猪听了马上冲进浴室，拧开水龙头，哗啦啦的水一下子把小猪身上的脏东西冲掉了。小猪穿上妈妈为它准备好的小西装，马上变了个样，臭烘烘的小猪变成了香喷喷的小猪，它眉开眼笑地对妈妈说：“我以后要天天洗澡，做一个讲卫生的好孩子！”

**关于卫生的作文150字6**

平时，家务都是妈妈做，过年快到了，妈妈准备大扫除，我和哥哥大声说：“我要帮忙！”妈妈说：“我们动手吧！”

哥哥搬开沙发，我们一起帮地板洗泡泡浴，刷干净后，地板露出亮晶晶的白牙对我微笑。妈妈忙着洗被单、沖洗窗户，我们刷着墙壁，忍不住打起水仗，弄得全身湿答答，妈妈生气的说：“要不要顺便帮你们洗一洗、刷一刷？”

晚上睡觉，棉被有太阳的味道，墙壁闪出一道光芒，虽然打扫好累，但是全家人一起做，比较轻松，也好有趣，我喜欢帮忙做家务。

**关于卫生的作文150字7**

今天，李老师让我们大扫除。

李老师要求我们要认真的干，我们听了后连忙认真的干起来，擦黑板的擦黑板，扫地的扫地，李老师让我擦门，我立即去拿抹布去擦门，我从下擦到上，擦着擦着就擦不到上面了，因为我的个子太矮小了，此时我想到了妈妈的话，平时要多吃饭，好补充营养，个子长高点就能擦到了，今日我只有拿板凳了，于是我拿来了板凳细心的把门擦完了。

陈校长来检查时，我们班得了一百分，我们很高兴，因为这是我们共同努力的，才能让我们班得到一百分，这使我明白了一个道理，团结就是力量，大家只要齐心竭力，没有做不好的事，也没有办不成的事。

通过这次学校的检查，让我明白了，平时家里楼上楼下的卫生，爸妈为什么要分工，这就是合作精神，这就是力量的体现。

**关于卫生的作文150字8**

如今物质文明和精神文明共同进步的今天，人们的物质生活水平提高了，不再为吃饱穿暖发愁了。健康这个话题越来越受到人们的广泛关注。良好的物质生活配合健康的身体才能让生活更加丰富多彩。

健康与卫生又是息息相关，不可分割的。卫生是健康的保证，要健康就离不开讲卫生。那我就先来说说饮食卫生与健康的关系吧。

首先，卫生与健康，两者是相互关系的。一个人的健康状况如何，看看他的卫生习惯就可以了。有了好的卫生习惯，人的健康就会多一层保障，反之，一个人平常根本就不注意卫生，我想他的健康状况也不会太好。

俗话说：“病从口入”。从幼儿园开始，老师就教导我们要将卫生，要求我们从小就养成良好的卫生习惯，比如说衣服要勤换洗，勤洗澡，勤剪指甲，饭前便后要洗手，睡前要漱口，不要随地吐痰等等。这些教导一直影响着我们。

我想我们对20\_年的“非典”都记忆犹新。制造“非典”的祸源在哪？“非典”为何肆意传播？面对着一个又一个生命的离去，面对着谈“非”色变的紧张氛围，我们不得不开始思考，开始检讨我们的卫生习惯。人类爱吃、贪吃，不管天上飞的，水里游的，地上跑的，人们都能把它们变成餐桌上的美味佳肴。

孰不知，在这些“美味佳肴”中，隐藏着多少我们肉眼看不见的病毒与细菌！禽流感的爆发，广州的福寿螺事件等，这些事件的发生，给我们人类敲响了警钟：该是人类反省的时候了！俗话说：“病从口入”。这话一点也不假，很多病毒是由食物进入到人身体的，吃东西时不注意选择或不讲究卫生，健康就容易受到侵犯。

其次是我们生活环境的卫生，小到家庭，首先做好个人的卫生，养成良好的卫生习惯，做到饭前洗手，饭后潄口，勤洗澡，勤换衣，做好个人家庭的卫生清洁，保持居住空间的空气流通清新。大到整个社会环境，做好绿化，做环境保护，从每个人健康的角度来讲，这也是不容忽视的问题，所以保护环境卫生其实也是在保护着我们个人的身体健康良好的卫生习惯可不是抽象的概念，而是表现为一点一滴的生活小事。

随着科技的发展，一些蔬菜水果为了防止生虫而喷洒了化学药品，也有些黑心商人为了谋取利益，为蔬菜水果注射激素，而这些都是极不利于我们的健康的，所以我们在食用前一定要用清水先浸泡一会再清洗。所以我们的健康也有赖于商人们的道德与国家法律的保护。

另外我们应该大力倡爱国卫生运动。夏秋季节应该加强对蚊蝇，老鼠的治理。

疾病是造成人过早死亡的主要原因，人的一生，时刻受到疾病的困扰，想要拥有一个健康的身体，想要健康快乐的生活，就必须讲卫生。健康在我们的生命中是最重要的，健康是每天生活愉快的重要条件，而卫生是健康的保证。要健康就要讲卫生，所以，你如果想要拥有健康的身体，就必须讲究卫生，预防各种急、慢性疾病。

讲究卫生不是搞形式，而是要切实地从生活细节做起，而且要形成生活习惯。为了身心健康，让我们一起来注意卫生吧。

**关于卫生的作文150字9**

星期六的上午，阳光明媚，白云朵朵，我对爸爸、妈妈说：“今天咱们大扫除。”大家说：“好呀！好呀！”

我现在开始分配任务了，妈妈负责拖地和擦客厅的窗户，爸爸的任务可是很多的哦！“他的任务是打扫三个卧室、厕所和厨房。然后我的任务负责擦柜子、书桌、茶几、餐厅。

妈妈干得很认真连玻璃上的一个小黑点都能看见，妈妈的眼睛真亮呀！

爸爸呢？哦，爸爸干得很卖力，他把厨房、厕所擦得都那么干净、明亮。

我开始擦书桌等用品了，先把下面擦干净，上面的我够不着，就搬来小椅子，把椅子放在脚下，踩到椅子上好不容易擦完。

大家累得满头大汗、筋皮力尽，看见打扫好的房子，我们的心里美滋滋得！

**关于卫生的作文150字10**

夜里上厕所要开灯，摸来摸去找不到灯的开关；擦高楼上的玻璃，又麻烦又不安全；衣服上的拉链拉久了，经常会卡住……这些都是我们生活中遇到的一些不方便的地方。我今天就帮你们解决其中一个难题，你们读读我的文章就知道了。

有一次，我半夜三更起来上厕所，摸到了开关就按了下去，只听见“呼呼呼”的声音，我被吓得心惊肉跳，以为鬼要来了，连小便都不敢拉就赶紧爬回到床上，用被子把自己捂得严严实实的，爸爸妈妈都被我惊醒了。爸爸奇怪地问：“程皓，你怎么了？”“厕所里有……鬼……！”我战战兢兢地回答。爸爸去看了一下，笑着摸摸我的头：“哪有什么鬼呀，那是排风的声音。”哦，原来如此，真是虚惊一场。

第二天一大早醒来，我就在想：能不能发明一种一摸就知道是灯的开关呢？突然，我看见摆在床头柜上形状不一的糖果，乌溜溜的眼睛转了转，自言自语地说：“哎，我有办法了。”于是拿来一张纸，把它做成一个圆形的盖子，然后套住排风的开关。这样一来，灯的开关是方形的，而排风的开关就成了圆形的啦！以后上厕所用不着害怕了！

小朋友，读了我的文章，你觉得这个办法好吗？好的话，你也不妨试一试吧。

**关于卫生的作文150字11**

今天，妈妈难得放了一天假。可是，妈妈没有休息，却擦起了窗户，拖起了地板，做起了各种家务劳动来了。我看在眼里，心想：妈妈这么\*苦，而我已经长大了，应该帮助妈妈做一点家务活了。于是，我也去拿了一块抹布擦起窗子来了。擦窗真难，爬上爬下，擦东擦西。有的地方的垃圾粘在窗上不高兴离开。我就想办法用指\*刮，用洗洁精抹。擦了一会儿，我就觉得有点儿累了，汗水也冒出来了。接着，我弄得满头大汗了。

擦到中午，我们还没有把全部窗子擦干净。我们只好吃饭了。吃好午饭，稍微休息了一会儿，我们就继续擦窗子。然后，我们一起上楼去

**关于卫生的作文150字12**

有一次，老师说要评选“文明城市”，我一听到这个消息马上想到必须采取行动。第二天早上，我让姑姑复印了二十多张宣传单，下午，我跑到我们的院子门口一口气发完了。虽然那天下着雨，但是也阻挡不了我发传单的热情。虽然看到了有人把我的传单扔了，或者折成了纸飞机，但是我也会毫不犹豫的把那团纸捡起来扔进垃圾桶。

在各个地方都要注意文明，尤其是校园文明，见到老师主动问好，见到同学主动打招呼，有暴力事件及时告诉老师。

还有街道文明，不能随地吐痰，乱扔垃圾，注意个人形象卫生，热于帮助别人，做一些自己力所能及的事情。

虽然我跟“马大姐”一样是个热心肠，但是也有帮错人的时候，有一次我在公交车上给一位老爷爷让座，那位老爷爷本来是要在这站下车的，可我把他硬拽到座位上，使他错过了站点，这就是好心帮了倒忙，嘻嘻。有些不好意思了。

虽然我很文明，但是我却没有那么大的影响力，不能让我身边的人跟我一起文明。正好过几天是我生日，我的愿望是希望这个世界充满文明。

**关于卫生的作文150字13**

“叮咚咚”上课铃响了，老师迈着沉重的步伐走了进来。老师大声宣布：“今天，我们全校要大扫除，每个同学都要参加。”老师一手叉腰，一手指着教室里的同学们，两眼还了说：“我们今天大扫除要分组，胡玉欣和杜婧一组，王华飞和田则达一组

我和杜婧分到了一组，我一蹦三尺高，高兴得不得了！我心想：太棒了，我和杜婧在一组真是太棒了！要知道，她是我最好的朋友呀！记得上次我和她分在一组，我什么事也没做，而她呢？扫了许多地，累得半死。

今天我们是分工合作，我擦窗户，她来给我递抹布。我在抹的时候，我看见她的脸色并不是往日的那么光鲜，人也是无精打采的。我要她给我递块抹布，她却给我一块毛巾，弄得我只好自己去拿。

**关于卫生的作文150字14**

今天是周日，妈妈不上班，早饭过后，妈妈计划打扫卫生，需要我和妹妹的帮助。千万不要以为打扫卫生是一件小事，就这样看似简单的事情，让我体会到了妈妈的辛苦。

首先，让妹妹整理客厅，我和妈妈则先把整个房间扫了一遍，。之后，妈妈接了半桶水，从卫生间拿了两个拖把，递给了我一个，说：“儿子，开始吧。”

我从客厅开始拖，妈妈从房间开始拖，妹妹在旁边协助，在我、妈妈和妹妹的共同努力下，午饭前，终于打扫完了！身上的酸痛让我体会到妈妈的辛苦，但我看着干净整洁的房间和客厅，很有成就感！

**关于卫生的作文150字15**

“值日生留下来值日！”这是谁的声音？哦！又是我们班的“\_长”在发话了。我们班这位“\_长”是非常严格、勤劳的“部长”。这不，放晚学的铃声刚响，她又在这唷呵了！

她的眼睛不大不小，后面扎着一条马尾，头发微卷，给人一种乡村女孩的感觉，而且她的身体很柔软，很适合学跳舞。

谁说“女儿不如男”？我们班这位“\_长”就是女的。她和值日生一起打扫的卫生啊，保证让你满意！早上回来时，一个亮堂堂、干干净净的教师会出现在你眼前。这都是她和值日生的功劳啊！

听老师说，她很尽职，每天同值日生一同打扫，家长来接她了，可工作还没完成，她毅然决定留下来和值日生们打扫完再走。于是今年她又当上了劳动委员！

开始点票了。林耿熙一票、谭旭东一票、李浩峰一票、尹粤双一票……票点完了，开始报数，“2票！”“5票！”“3票！”“1票！”最终，5票的那个同学就是咱班现任“\_长”啦！

同学们，你喜欢我们班的“\_长”吗？

**关于卫生的作文150字16**

今天，是我们开学以来的第一次大扫除。看哪！教室里乌烟瘴气，脏得让人透不过气来。

老师先安排我们女生擦楼道的墙，男生擦楼道的地，我们有的带着抹布、刷子、洗衣粉。我们女生认真努力地擦墙，绝对不会把一个有灰尘的地方放过，不一会儿，女生很快地擦完墙了，本以为没有事干了，老师却让我们刷地，我们只好拿起刷子，我先放了一点儿洗衣粉，然后再到了点儿水，必须很用力地刷，才能把那些脏东西刷了，最后用布子一擦，就干干净净了。我们一边刷一边说说笑笑，有趣极了，看！豆大的汗珠从我们的额头上流了下来，就像滑滑梯一样。不一会儿，我们很快地刷完地了。

大扫除结束了，虽然我很累，但是我体会到了劳动的快乐！

**关于卫生的作文150字17**

“学校是我家，清洁靠大家，”爱护环境，从我做起。这些标语大家都知道，小明今天就从他自己做了一件爱护环境卫生的事情。

下午第一节是体育课；同学们像小鸟一样飞到操场上，有的在跑步，有的在踢球，有的在打闹，有的在打乒乓球，还有的在说话，玩着玩着，小明渴了，就喝了一大口水，结果没有水了，小明就把瓶子扔到了地上。这时小明一想，不能乱扔垃圾，乱扔垃圾不是好孩子，小明赶紧弯腰把瓶子捡起来，跑到垃圾桶哪儿，把瓶子扔到垃圾桶里，就去玩了。

我们都要向小明学习，做一个讲卫生讲公德的好孩子，今天的体育课玩的真开心啊！

**关于卫生的作文150字18**

本文《帮妈妈搞卫生作文300字》由小学生作文大全整理，仅供参考。如果觉得很不错，欢迎点评和分享～感谢你的阅读与支持！

今天,妈妈颁布了给我、姐姐和妹妹一项任务——擦玻璃。

我们三个跑到阳台上开始了擦玻璃这个任务。唉,可是这项任务说起来简单,做起来难呀!下面来看看我们是怎么来做的吧!

首先,我们装满了一大桶水。然后,我们拿起水\*装满了水。最后,我们一边拿水\*\*玻璃,一边用毛巾擦玻璃,一边用肥皂洗玻璃……

擦到中午,我们还没有把全部玻璃擦干净。我们只好先吃饭了。吃好午饭,稍微休息了一会,我们又继续工作起来

**关于卫生的作文150字19**

周六下午，我的作业写完了。这时我看见妈妈正在客厅费力的擦着桌子，额头已经布满了汗珠，仍不能休息。我心想：妈妈上午要上班，下等还要打扫卫生，真辛苦呀！要不我也去帮帮忙吧？

于是我来到客厅，拿起扫把开始扫地。”沙、沙、沙。沙、沙、沙。”客厅里只剩下我扫地的声音。半小时过后，家里变得干干净净，一尘不染，仿佛能照出人影。

终于做完了，我和妈妈已经筋疲力尽。妈妈竖起大拇指对我说：“你真是一个懂事能干又孝顺父母的好孩子。”

**关于卫生的作文150字20**

今天快放学时，老师说：“等一下就要大扫除了，一到三组扫教室，四到七组扫楼梯。”我在第七组，赶快收完书包就拿起扫把跑向工作的地方，老师说：“一人扫一层。”我们各自去自己扫的那层，我慢慢的向下扫，快扫到三楼时，同桌从上面走了下来，我问：“扫完了？”同桌说：“扫完了。”我说：“垃圾呢？”同桌什么也没说就帮我扫地，我也弯下腰继续扫。我们快扫到一楼时，同桌说：“我扫右边，你扫左边。”

我们分工合作，很快就扫完了，我们跑到教室把扫把放回原位，就去休息了。

**关于卫生的作文150字21**

今天下午第二节课我们学校进行了大扫除。我们班一共分层了七个小组，分别是扫地、擦窗户、擦桌子、擦黑板、擦瓷砖、以及打扫两个包干区。

每个小组的人数都不同，有六个人一组的，五个人一组的，还有四个人一组的。我是擦窗户的那一小组，负责擦南面的窗户。

我把抹布放在盆里打湿，拧干后便站在凳子上。扶着窗框用力地擦了好几遍，又用拧得很干的抹布擦干。很快我便把它擦得干干净净了。然后我又去打扫包干区，我看到书柜的上方有好多灰尘啊!我连忙拿起抹布把它擦干净。刚擦完就听见老师叫我们回到教室去。

走进教室，我发现被我们这些小清洁工打扫的教室变得干干净净了。

**关于卫生的作文150字22**

谁都不知道未来是怎样的，但我知道未来的“卫生”机器人是怎样。

这个机器人，可不是一般的机器人！它的样子很奇特，脸是圆圆的，头上戴着粉色的头盔，头盔装着天蓝色的天线。它的身子是长方形的，身子后面背着个小书包，脚下装着吸尘器。最奇特的地方就是手了，它的手像条水管，可变成地拖把、扫把、毛巾……

它的功能可不少！它的天线可以找到有垃圾的地方：屋顶上、院子里、玩具箱里……在任何地方的垃圾，它都可以找打。而身后的小书包，可不是用来装书的，而是用来装垃圾的。可是，装进去的垃圾该怎样处理呢？大家不用担心，因为这种机器人可以“吃垃圾”。它的书包就是它的肚子，它只要用手捡起垃圾，装进小书包里，就OK了。机器人这么能干，它没电了，那还要帮它充电，那就会很麻烦呀，嘻嘻，未来的机器人可不会这么快“罢工”的，因为这种机器人吃进去的垃圾会变成电能，自己帮自己充电！而且，它的操作很简单，主人用遥控器控制，机器人的头盔就可以接收到信号。

你瞧，未来的“卫生”机器人，多好用，多方便，想要试试吗？那就一起创造未来吧！

**关于卫生的作文150字23**

卫生与健康是紧密相连的，讲卫生是我们拥有健康的前提。人们常说病从口入，而一旦生病就必然会影响人们的身体健康。因此，注意饮食卫生是非常必要的。

有人会说；吃多了东西也就健康了。这话说的可不恰当，咱们可不能全信哦。健康并不在于吃多少东西，而是合理饮食，还要常坐运动，多喝水，每天按时吃饭，早睡早起，这样才能做到健康。

为了有个健康的好身体，在平时我们就要养成良好的卫生习惯。首先，我们要从自身做起。良好的卫生习惯表现在一点一滴的生活小事上。比如，要保持个人的清洁卫生，要勤换洗衣服，勤洗澡，勤剪指甲；饭前便后要洗手；还有，要经常打扫宿舍卫生，保持宿舍的空气流通；毕竟宿舍是我们在学校的家，我们需要的是一个干净整洁卫生的居住环境。

另外，我们还要适当参加体育锻炼，增强身体免疫力。其次，我们还要从大处着眼。我们要保证我们的社会环境卫生，做好绿化工作，搞好环境保护，从每个人健康的角度来讲，这也是不容忽视的问题，所以保护环境卫生其实也是在保护着我们个人的身体健康。

**关于卫生的作文150字24**

在作文课上，老师让同学们回家帮自己的妈妈打扫卫生。一整节课，我都在抓耳挠腮的想着回家怎样帮妈妈打扫卫生。

终于放学了。妈妈接了我把我送回家，对我说：“我要去你姨家拿些东西，你自己在家玩一会，我去去就来！”

妈妈一走，我就打开电视看起来。看了一会，我猛然想到：我何不趁妈妈不在家把家里打扫干净，给妈妈一个惊喜呢？说干就干。我拿起扫帚开始干了起来。我县首先打扫的是我的卧室。我走到阳台，用扫把把每一个地方打扫了一遍，就连拿些死角，我也仔细耐心的打扫的干干净净。这时，我看到地上有一块污泥，怎么都弄不掉。我想了一会，就跑到卫生间拿了一条毛巾，沾了一点热水，就使劲的搓了起来。费了好大劲才把那块污泥清洗掉。

打扫干净了我的卧室，我又去打扫爸爸妈妈的房间。我仔细认真的打扫了爸妈的房间，也发现了几块顽固的污渍。我用对付我房间里污点的方法给清洗干净了。

接下来我又把客厅、卫生间、厨房都打扫了一遍。每个地方我都仔细认真的打扫。

**关于卫生的作文150字25**

讲卫生得从小养成，当然了要是从小没有养成这个习惯，那么就从现在开始也不晚。既然说起了讲卫生，那么现在就以我为例，给你们讲一段有关我的讲卫生的故事吧。

那还是在我刚记事的时候，有一天，阳光很大，天气也很热。我与我的一些小伙伴们在公园的小操场里追逐玩耍，我们玩得很开心。时间一点一点过去了，我们的身上也出了不少的汗渍，但是我们完全就没有要停下来的意思。

一直到接近傍晚的时候，我们才被家里人接着回了家。晚上回了家后，妈妈为我烧了热水，一只叫我回家洗澡。但是我一直都没有回应，我坐在家里的沙发上，眼睛一直盯着客厅里的电视。妈妈见我我一直都没有回应她，于是走出了浴室，来到了我眼前。

妈妈看着我又说了一遍要我去洗澡，但是我嘟嘟囔囔的没有回应。最后妈妈说：“今天你伙伴们玩，身上出了不少的汗，今天晚上得洗澡，我们要爱干净。”妈妈的这些话并没有打动一向固执的我，我回了妈妈一句：“我觉得自己身上干净，今天不洗澡也是可以的。”“下午的时候，可是你说身上出汗了。”妈妈说完这句话，接着一转身走去了卧室，接着拿出了一面小镜子，“你瞧瞧，你头发上的汗都还没有干呢？”我顿时不说话了，妈妈蹲下身朝着我道：“生活中的我们要爱干净，讲卫生，这样我们的身体才会更健康。”后来，我被妈妈说动了，然后去浴室洗了澡。

一直到如今，我都记着妈妈的这句话，生活中的我们得爱干净讲卫生，这也是对我们自己的健康负责。我们的生活中有多少人就是因为不注重卫生，这才导致身体生病。

**关于卫生的作文150字26**

我经常在上学和回家的路上，看到我们小区的几个垃圾箱外面无人清理。

班级的活动课上，焦老师要大家就小区里的垃圾问题谈谈自己的想法。

方森说：“我看到我家附近有些居民倒垃圾时，一半倒在垃圾箱内，一半倒在垃圾箱外，很随便。真让人难以忍受。”

“我们小区也有类似的情况，有人还把垃圾像篮球一样一扔，袋子掉在地上破裂开来，垃圾自然散落了一地。严重影响了我们的生活环境。”王先垚接着说。

张小宝便说：“有些专门捡废品的人也给小区的卫生带来了麻烦。他们常常把塑料袋拉出箱外，再用铁钩钩破，然后扒开垃圾袋捡可以回收的废旧物品。扒乱捡完之后，他就一走子之，垃圾却铺了一地。风一吹，塑料袋、废纸什么的就翩翩起舞的，附近的居民叫苦不迭。”

“对于这个问题，大家想一想有没有什么好办法？”

王李妍想了想说：“我看，我们可以利用双休日在垃圾箱附近“站岗”，督促居民把垃圾送入箱内，发现箱外有垃圾，就主动扫进去，这样大人们看到后，肯定会想小孩儿都这么讲卫生，大人就更要自觉了。”

焦栩盛提出可以在垃圾箱旁边贴上文明标语。这样其他同学也纷纷献计。

焦老师说：“心动不如行动，这个双休日，大家就行动起来吧！”

**关于卫生的作文150字27**

今天，天气晴朗，万里无云，我们要进行大扫除。

我们先商量活儿，我来擦地、擦楼梯、擦床头与擦电视机；妈妈负责换清水、拖地。

我先拿起抹布捏干，把床头柜的每个角落灰尘擦得一尘不染，电视机擦得也很干净。这时，一盆干净的水变得乌黑了，妈妈就去换水了。

接着，又开始擦楼梯了。我先从上往下每个台阶一一地擦过去，有污垢的地方就用手指使劲地抠，直到擦净为止。然后再擦两旁的扶手

**关于卫生的作文150字28**

“洗刷刷，洗刷刷，洗刷刷，冲一冲......”我一边唱着歌，一边用淋浴液有节奏地擦着身体。突然，我听见一个声音在嗡嗡响，仿佛在唱：“啦啦啦！啦啦啦！我是快乐的小虫子。”

我猛地一转身，原来，是一只还没有我小拇指大的小虫子。“滚开！小不点儿！”我生气地说。这只小虫子把我刚才的兴致都破坏了。我拿着淋浴器，以防那只臭虫子再来骚扰我。

果然不出我所料，那只臭虫子带着几只虫子又来了。“哈！哈！我早已布下天罗地网等你们自投罗网呢！”我神气十足地说道。那些虫子仿佛在说：“哼！哼！本帅已带来了成千上万兵马来抓你这个不知好歹的人类！”

我生气了，拧开淋浴器的开关，对着虫子就冲，可是，虫子们却灵巧地躲开了。我对准一只虫子冲，啊！把这只虫子冲下来了！当我正高兴的时候，另一只虫子极力鼓动双翅，飞起来的时候，它把翅膀上的水抖掉，然后，又朝我扑来。

“投降吧！”虫子们在向我发起攻击。“才不呢？看我的无敌如来神掌！”我说。“我拍！我拍！我拍拍拍！”我一边高兴地唱着，一边把被我拍死的虫子用淋浴器冲下来。不一会儿，这几只臭虫子都被我巴掌灭了。

**关于卫生的作文150字29**

世界上，有许多影响生活的发明，像飞机，载人们绕着地球跑，让我们视野得以开拓；雨伞的发明，下雨天出们不用愁，不担心被淋得湿答答……，多亏了发明家的发明和巧思，现代，我们才可以拥有如此便利的生活。

我觉得生活中最伟大的发明是卫生纸。记得暑假时，全家开心到乐园去，游乐园有许多好玩的设施：海盗船、大怒神、碰碰车……有趣极了！我挑战刺激的云霄飞车，没想到转了几圈下来，我头晕晕的，竟然吐了，妈妈当下不知所措，爸爸立刻拿出卫生纸帮我擦拭，然后再找水龙头帮我清洗，休息后，我去上厕所，刚好厕所的卫生纸筒已经被抽得一张不剩，而我──竟然忘记带卫生纸，当下，我的头似乎又晕了……，幸好不久之后，妈妈及时出现，将我从无助的漩涡解救出来。

又有一天，我在学校把便当盒打翻了，卫生纸也没了，还好有同学互相帮忙，大家伸出援手，解决了我的窘境，有的帮我擦桌子、有的帮我收便当盒、有的帮我拖地板……，我默默拿起卫生纸把身上的油渍擦掉，感谢同学的协助，更感谢有卫生纸的帮忙，让我再次度过难关。

卫生纸虽然不是那么起眼，但是如果出门没带卫生纸，会觉得非常不习惯，卫生纸真可说是生活中最伟大的发明啊！

**关于卫生的作文150字30**

当今社会，健康这个话题越开越受到人们的关注，越来越多的人开始意识到健康与卫生的重要关系，在不断地寻求合适自己的养生之道。下面就此谈一下个人的看法。

首先，食物的卫生队身体健康至关重要。俗话说“病从口入”，吃了不卫生的食物会使人得病。所以我们再选择食物时要用心把关，不要买街头的油炸、烤串及各种小吃，在超市购物时也要仔细查看食品的保质期和成分表，选择有质量保证的食品。近年来因食品安全问题导致的事故屡见不鲜，所以我们再选购食物时要慎之又慎。当然，食物不仅要新鲜干净，更要富含营养、搭配合理。如尽量选择有机蔬菜，食用时要注意荤素搭配等。

其次，良好的卫生习惯是健康的保障。饭前便后要洗手，勤洗头，勤洗澡，勤换衣服，这些都是基本的生活习惯。在这里特别要说明的是秦洗手的问题。有些事物是直接用手拿来吃的，但这之前，你的手可能刚拿过钱、摸过书或拿过别的东西，懈怠了很多细菌。这样一来，就“病从口入”了。还有，很多人喜欢用手揉眼睛，同样地，手在之前可能接触了别的东西，这样一来，就“病从眼入”了。另外，我们也要讲究居住环境的卫生。要勤打扫，坚持每天倒垃圾，市场保持室内通风透气。要勤换洗床单被套，常晒被子等。

再次，我们再讲究隔热卫生的同时，也要努力维护公共卫生。如讲究社会公德，不随地吐痰、不乱扔垃圾等。在增加自身疾病防控知识的同时，更要向身边的亲朋好友普及。

身体是革命的本钱，只有讲卫生，讲健康，我们才能拥有良好的体魄，以积极的心态投入到繁忙的工作和学习之中。

**关于卫生的作文150字31**

今天是星期天，全家人都在家，妈妈说今天要进行家庭大扫除。经过讨论，具体分工如下：“妈妈负责卧室，爸爸负责客厅和卫生间，姐姐负责阳台和厨房，我就负责地面。”

大扫除要开始了，我和妈妈带上手套就开始干活了！首先我要拿起扫帚开始扫地，我右手拿着扫帚，左手拿着扫把开始打扫起来，扫完后我又开始认真的拖地，并把床上的被子叠起来，又把家里的垃圾都端到楼下倒掉，回到家把所以植物都浇了水，终于大功告成啦！

只干了这些，我就觉得很辛苦了。妈妈每天都要干活，更是辛苦。所以今后我一定帮妈妈多分担点家务，让她开心。

**关于卫生的作文150字32**

今天下午，我做了一篇作文后，闲着，没事干。这时，妈妈说她要到楼上搞卫生。我一听，顿时，想：为什么不帮妈妈干点活呢!

于是，我便对妈妈说：“妈妈，我也和你一起打扫好吗?”妈妈说：“也好阿，可以给你锻炼锻炼。我擦地面，你就擦电视机柜、写字台这一类的吧!”这时，我已经迫不及待了，就对妈妈说：“妈妈，我们快上去吧!”于是，我便和妈妈来到了二楼。我拿起抹布浸湿后，就干了起来。我先来到客厅里擦电视机柜，这时，看见骏马上满是灰尘，脏死了，忍不住拿起抹布,开始擦了起来。不一会儿，就给我擦得干干净净。于是我就继续擦我负责的。接着，我就擦茶几，刚抹了一会儿，抹布就很脏了。我便来到水盆边，把抹布洗净后，又继续干了起来。大约过了半个钟头，我已经把窗户、台灯、写字台都擦遍了，这时，它们就像新的一般。手抹上去，一点灰尘都没有。妈妈检查了一遍，点了点头，笑了笑就走了，这时，我也笑了。

阿!今天，我总算为家里做了一件有意义的事情，心里特别的高兴。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找