

以夏季为题的演讲稿 夏季防溺水演讲稿(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面是小编为大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

以夏季为题的演讲稿篇一

你们好!

夏天已经来临，是中小小学生最喜欢游泳的季节，也是溺水伤亡的事故发生的季节。据教育部等单位对__、__等__个省市的调查显示，目前全国每年有__万名小学生非正常死亡，平均每天有__多名学生死于溺水、交通、食物中毒等事故，其中溺水和交通居意外死亡的前两位。这是一串多么惊人的数据呀!

- 1、不能独自外出游泳，更不能去深水区与不知水情，容易发生溺水事件的地区游泳，选择游泳地点时要找水下平坦，无暗礁、暗流、杂草的水域。
- 2、在下水前要保证体力充足和做好准备运动，而且要先适应水温。
- 3、在从事任何水上活动时，均要穿上救生衣，以保证安全。下水的装备要带全，一定要带游泳镜。不能穿牛仔裤或长裤下水。

4、游泳时禁止与同伴过分开玩笑，特别是泳技不高者不要与同伴在水中开玩笑。

以上4点都是在游泳中必须注意的事项，如果不慎就会发生溺水事件，如：_月_日，_县中学_名高一学生与同学结伴擅自下河游泳溺水身亡；_月_日，省_职业技术学院4名学生到合肥大学城内_湖游泳，其中一名女生不慎落入湖中，约7分钟后被同行救起，但抢救无效死亡……溺水事件举不胜举，因此防溺水工作，必须引起各级部门的高度重视。

同学们在游泳中，还要掌握一些良好的自救方法。掉入水中时要保持镇静，千万不要乱了阵脚，拼命挣扎，这样可以节省体力。落水后要立刻屏住呼吸，放松肢体，让自己尽可能保持仰位，让头向后仰，不要乱动，人体就不会在水中失去平衡，呼吸时要尽可能用嘴、用鼻呼气，以防呛水，如果体力不支了，可改为仰泳，用手足轻轻划水，即可使口鼻轻浮于水面，尽可能的调整呼吸，全身放松，稍作休息后，即可游向岸边，或浮于水面等待救援。同学们一定要千万记住。

水不仅是生命之源，更是生命的吞噬者，它可以让人们得到长久的生命，也可以让人们失去无比宝贵的生命。只要加以预防，就可以避免溺水而亡，让我们从现在开始，珍爱生命，预防溺水。

以夏季为题的演讲稿篇二

大家早上好。

我今天要给同学们讲的是安全方面的问题，

首先，希望每一个同学牢记这句话：“生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，每个人没有理由不珍惜生命、注意安全。” 下面我就同学们在生活中容易出现安全隐患的加以

说明，这些问题在前两次的《告家长书》中已经提及，今天，利用这个时间我再次加以强调和说明。

1、必须在家长(监护人)的带领下游泳，不得私自下河、下塘洗澡。

2、参加剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。出现生命危险。

3、不要到被污染的(水质不好)河流、水库，去游泳、洗澡。容易给我们带来皮肤病等疾病。

五一过后，学校将组织老师和保安在放学时间对河道和附近池塘进行巡察。发现私自下河洗澡的，学校将给予严肃处理。

4、发现溺水者如何将其救上岸。

特别强调：未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

1、遵守交通规则，过马路时要做到“一慢二看三通过”小心来往车辆，由于学校外是下坡路段，又缺少减速带和警示标志，过往车辆速度较快，所以，横穿公路时一定要注意学校大门外的过往车辆，等没有车辆通过时再过公路。

2、严禁在马路上追逐、玩耍，靠公路右边行走。

3、严禁驾驶电动车、摩托车上路，严禁乘坐无牌无照的机动车辆及农用三轮，未满12周岁的孩子严禁骑自行车上路，以防止交通伤亡事故的发生。

1、做到“六不吃”：不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

2、不购买“三无”产品和过期食品食品

标签必须按照《食品标签通用标准》正确标注各项内容。包括食品的名称、配料表、净含量及固形物含量、制造者、及经销商的名称和地址、生产日期和贮存指南、质量等级、产品标准号、保质期等。

3、禁止购买校外摊点上的油炸食品、烟熏食品，凉粉、凉面等生冷食品，，尽可能在学校食堂就餐。千万不要去无照经营摊点饭店购买食品或者就餐。

4、不吃冰糕、冰淇淋等冷冻食品及其碳酸饮料。不喝生水，建议喝标准的纯净水。

最后，希望同学们记住我今天的讲话，珍惜自己的生命，快乐健康地成长。

谢谢大家！

以夏季为题的演讲稿篇三

一、树立安全意识，加强自我保护，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行；年龄小的一、二年级的学生要在有家人陪伴的前提下回家，并要做好相应的防备，防止溺水事件的发生。

二、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。严禁在没有家长或老师的陪同下私自或结伴下水游泳；严禁没有家长陪同下私自到水库、河塘等地嬉水、钓鱼、摸螺或其它危险活动。

三、在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自玩水的行为，要坚决抵制并劝阻、检举揭发。

四、用学会的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。遇到有人溺水，不提倡未成年人下水救人，应立即呼救求救。

五、夏季来临，雷雨多发，注意汛期安全。不强行过沟过河，雨天不靠近河流海沟。

但常会发生有人溺水的事故，如果游泳时遇到有人溺水，应当怎样救助呢？遇到有人溺水时，措施一定要得当。

虽然见义勇为的精神值得赞扬，伸出援助之手是你义不容辞的责任，但一定要注意量力而行，不要逞一时鲁莽之勇。作为未成年人，不管你是否会游泳，都不提倡贸然下水救人，应当立即向周边呼救找人求救，或想方法施救，如找长竿、长绳在岸上搭救。如果无他人救助而你又精通水性的话，也可以入水抢救溺水者。但要注意，在入水前要把多余的衣物脱掉，保证行动灵活舒展。搭救溺水者时应该游到他背后去，用手托住他的腋窝，让他仰着，鼻子露出水面，能呼气，不再灌水，不再胡乱挣扎，然后从后方加以拖引，切不可正面迎上。因为溺水者受生存本能驱使，大都会死抱着救援者不放，这样反而使双方都精疲力尽，容易发生危险。溺水者被抢救上岸后，应该进行及时有效的抢救。首先迅速解开衣扣，放松裤带，撬开口腔，清除口鼻内的杂物，还应把舌头拉出，以保证呼吸的畅通。将溺水者腹部向下置于斜坡上或抢救者蹲着的大腿或其他物品上，使其头低脚高，以利于将水流出。然后轻压其胸腹部，将灌入溺水者肚子和肺里的积水排出。

溺水者如果呼吸已经停止，则要立即进行人工呼吸。在排水的同时应进行人工呼吸，不要只顾排水而忘记做人工呼吸，

这样往往会耽误抢救时间。做人工呼吸前应清除溺水者口鼻内的泥沙等污物。采用背压法人工呼吸较好，让溺水者趴在地上，头偏向一侧，一只手伸直，一只手弯着枕在头底下，急救者两腿跪跨在溺水者腰部的两边，张开两个手掌，分别放在其左右两边肋骨下边和腰交界的地方，利用身体前倾的重力下压，压下后即放开两手，这样有规律地一压一放，每分钟20次左右。人工呼吸至少要坚持做3~4小时，不要做几分钟，不见呼吸恢复，就失去了信心。注意急救要有耐心，切不可因心跳和呼吸一时不能恢复而放弃抢救。如果胃和肺里进水少，可选用效果较好的口对口人工呼吸法。如果溺水者心跳停止，在做人工呼吸的同时，还应做体外心脏挤压。

其次，游泳时抽筋怎么办？

游泳是一项体育运动，只不过我们没有正规游泳场所，海沟、河塘、大海等属于危险水域，所以严禁我们私自或结伴到这些地方游泳。倘若有的同学在家长或老师陪同下在安全水域游泳时，我们必须注意安全，应该掌握一些防溺水技能。

抽筋引发溺水事故是常见的游泳问题。游泳时，经常会因为准备活动不充分、疲劳过度、饮食不注意等问题，出现抽筋的情况。发生抽筋时，最重要的是让自己保持清醒镇定的头脑，千万不要乱了手脚。在大声呼救求援的同时，也可以自己来解决这个问题。

游泳时抽筋有多种表现。小到手指头，大到大腿，甚至胃都可能发生抽筋。针对不同部位的抽筋，要以不同的方法来应付。手指抽筋时，可以把手用力地紧握成拳，再用力张开，这样快速而有力地交替握、张，一会儿就可以解脱。当手掌抽筋时，要用另一手掌猛击抽筋的手掌，同时用力地颤动，几次之后就能恢复正常。上臂抽筋的时候，应该把手紧紧地捏成拳头，并用力地使肘部重复弯曲、伸直的动作。

下肢抽筋时，处理起来要更加注意。如果是脚趾抽筋，需要

先深深地吸一口气，使自己仰面朝天浮在水面上，用不抽筋的脚那一侧的手紧紧握住抽筋的脚趾，向身体的方向用力拉动，另一只手紧紧压在抽筋腿的膝盖上，让膝关节绷直了，这样重复几次，便可解脱。小腿抽筋时，也可以照此方法行事。当大腿抽筋的时候，做法就稍为麻烦一些。先深吸一口气，仰面漂浮在水面上，然后把抽筋的大腿和膝关节用力弯曲过来，再用手抱住小腿，用力使它贴近大腿，同时做一些震颤动作，再用力地往前伸直。反复几次，即可见效。

游泳时胃有可能猛地出现痉挛现象，这是胃抽筋了。这时，先长吸一口气，浮在水面上，然后抱住膝盖，把两大腿迅速地弯曲，使之靠近腹部，再向前伸直。连续做几次，可以消除胃抽筋。

此外，抽筋一旦消除，应该马上缓慢地游到岸边去，上岸休息，不可继续在水中逗留，以免发生危险。

同学们，你们是家庭的根本，民族和国家的希望和未来，你们一定要珍爱生命，努力学习，积极要求进步，不断提高自身素质，共同担负起历史和时代的重任。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。

谢谢大家！

以夏季为题的演讲稿篇四

大家好！

当夏季来临的时候炎热气候总是让人感到难以忍受的，每当这个时候总会有人想要去河边游泳从而感受清凉的气息，殊不知在平静的水面下也潜藏着不少足以威胁大家生命安全的隐患，虽然以往以往老师也强调过这类问题却也有部分心存侥幸的学生不以为意，实际上当我们去查询资料的时候便能

够了解到每年因为溺水而亡的事件实在是太多了。

当我们作为旁观者的时候也许会觉得溺水事故距离大家太遥远，殊不知等到危险来临的时候无论再怎么悔恨也是无济于事的，毕竟溺水意味着将会失去生命自然要为这样的代价感到悔恨，当我们在努力学习的时候应当明白自己肩上有着老师父母的期待，因此当我们因为溺水导致出现危险的时候会让父母和老师多么担心啊，更何况因为贪图一时的享受便将我们至于危险之中根本就是得不偿失的，所以我们得牢记老师的教导并尽量别去河边或者水库玩耍，毕竟在水中可能遭遇的意外因素有很多自然得有所警惕才行。

作为学生的我们面对酷暑应该要体现出较强的毅力才行，若是连这点毅力都没有的话又怎能在学习方面有所成就呢？因此我们得加强对防溺水知识的学习并在学习生活中做到这点才行，平时上下学的时候尽量不要去河边或者水库以免发生危险，毕竟有些时候侥幸心理对我们的危害性还是比较大的，因此对待这类问题需要慎重些并按照老师要求的去做，毕竟老师这般强调也是为了学生的安全着想自然不能够因为固执己见从而让对方失望。

明白溺水事故的危害性以后应当要感谢老师的教导，毕竟看似距离我们很遥远的溺水事故并不会因为心存侥幸便不会发生在大家身边，扪心自问当我们不幸溺水以后父母和老师将会多么伤心啊，明明有着更多的娱乐方式为何要做出这种令人担心的事情，保障自身的安全才能够让未来充斥着更多的可能性，身为学生的我们也得重视防溺水的问题以免因此遭受不必要的危险，我们的成长道路还有着很长的距离自然不能够因此中断，所以做好防溺水的相关工作对我们的成长来说是很有必要的。

当我们呼吸空气并迎接阳光的时候应该能够体会到生命的美好，对此我们要懂得知足并将心思都放在学习上才有利于自身的成长，在河边玩耍固然能够享受一丝清凉却更有可能带

来难以弥补的危机，不要做出这种让父母伤心的事情才是身为学生的大家应该做的。

谢谢大家！

以夏季为题的演讲稿篇五

早上好！我今天国旗下讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

一、充分认识溺水事故的危害性。

青少年是家庭的希望，祖国的未来。溺水事故会给家庭带来难以挽回的后果，造成无法弥补的损失。同学们一定要充分认识到这一点，深刻认识到溺水事故的危害，远离危险地，从而避免溺水事故的发生。

二、几点建议：

1、未经家长同意不去；2、没有会游泳的成年人陪同不去；3、深水的地方不去；4、不熟悉的河溪池塘不去。5、如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

三、掌握溺水时自救的五个方法：

(1)遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

(2)游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即，到岸上进行按摩，如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解，如果自行救治不见效，就尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

(3)游泳遇到水草，应以仰游的姿式从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解

开水草，然后仰游从原路游回。

(4) 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

(5) 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！让我们学会生存，热爱生命，让我们在灿烂的阳光沐浴一方平安，让生命的一泓清水永流不息。最后，祝愿我们的校园永远平安！祝愿每个同学健康快乐成长。