

# 防暑避暑的讲话(优质9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 防暑避暑的讲话篇一

大家下午好：

一年四季的雨中，春雨绵绵，秋雨细细，冬雨淅淅，而夏天的雨能够说是最独特的了。

刚刚还阳光灿烂，突然间，天空乌云密布，仿佛拉上了一块巨大的灰色幕布，而幕后，正酝酿着一场大雨。狂风呼啸，电闪雷鸣，一会儿豆大的雨点从天上落下来，天更暗了，雨点有节奏地打到地上，激起个个水泡，一眨眼便消失不见了。

远处传来阵阵蛙鸣，青蛙们享受着大自然带给它们的天然淋浴，欢快地唱着夏日赞歌。刚刚还无精打彩的花草，因为吸足了这甘甜的雨水，挺直了腰，在风中欢快地跳起了舞。

昏暗的天空中时不时划过一道道金色的闪电，雨点更大了，雷声更响了，几乎盖过了其他一切声响。一时间，天地之间只剩下这雷、雨二重奏了。之后风也刮得更猛烈了，于是，雷雨声中夹杂进了风声还有树叶的沙沙声，这就组合成了独特的夏日四重奏，还真是别有一番风味。

云开始快速移动着，翻滚着，似几条黑龙扭打在一齐。雷声渐渐远去，风小了，雨点也开始变小了，云间露出了一道曙光。雨停了，太阳出来了，碧空如洗的天边挂起一道美丽的彩虹。鸟儿们又欢快地叫着，翱翔在高高的蓝天白云下。大树、小草经过风雨的洗礼，显得更加生机勃勃，花儿开得更

娇艳欲滴了。

啊！夏天的雨，多么奇特的雨！

## 防暑避暑的讲话篇二

大家好！

提高自我保护意识，增强自我保护能力，远离各种安全隐患。不要因为自己的麻痹大意出现不该发生的事情。防溺水事故是我们夏季在安全方面存在的最大隐患，因为每年在这个季节里我们的周围都会发生许许多多令人惨痛的事故和教训，并且这些教训往往是以生命的失去而作为代价的；而对于一个家庭来讲，孩子生命的失去往往就意味着一个幸福家庭的破裂甚至毁灭。在防溺水教育方面，我们学校是反复强调，一再重申，通过各种教育形式明确要求我们的同学要远离危险的水域，珍爱自己的健康和生命。我相信我们的同学会听从学校、老师和家长的教育教导，真正做到珍爱生命、远离危险。禁止到危险水域玩水。由于天气炎热，这个问题最容易出现。请同学们务必注意。不在水库或深水区玩耍；不准与同学结伴到无安全设施、不熟悉，无救护人员的水域游泳。遵守交通规则，严守交通法规。严禁骑摩托车，不开各种机动车辆。服从交通红绿灯的指挥，过马路走斑马线。旅游时遵守社会公德，爱护公共设施。不到铁路周围玩耍、逗留，不得损坏铁路上的各种部件设施。禁止携带火种玩火。不携带不玩耍易燃、易爆、易腐蚀的各种物品。不携带玩弄刀、枪、棍棒等危险物品。不乱摆弄电器。远离高压电线和配电室。学习防汛、防震、防台风、防电等防灾知识，增强防灾的意识和能力。做好各种传染病的防控工作，养成良好的卫生习惯。注意饮食安全，不吃腐烂变质的瓜果食物，防止食物中毒。外出或回家时向父母打招呼。最好不单独外出或在夜间单独行动。未经父母同意不得在外留宿。

自觉遵守国家法律、社会公德和村规民约。言行文明，以礼

待人。尊老爱幼，孝敬父母，听从教导，不任性。正常交往。不接触不三不四的人；不结伙四处游逛、惹是生非；不打架斗殴。不吸烟，不喝酒，不赌博，不乱花钱，不参与迷信活动。遵守网络道德和安全规定，不进入歌厅、舞厅、迪厅、网吧等，远离毒品，珍爱生命。不参与不健康的娱乐活动。遵守群众纪律，不偷盗、损害他人财物。不随便进入校园或在校园附近闲逛、逗留。

其他安全事项：不要到施工场地或危险房屋、桥梁、公路上游玩、逗留，捉迷藏，玩游戏。外出时应向家长交待去向以便于及时联系，未经家长同意不要私自外出、外宿和远游，不与陌生人随意交谈，不听信陌生人的花言巧语，不吃陌生人给的食物。独自在家时，不要给陌生人开门；路上不要理睬陌生人的搭讪。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 防暑避暑的讲话篇三

一、树立安全意识，加强自我保护，不要沿河谷行走，不要走偏僻的道路，回家要结伴同行。

二、不要一个人出去游泳，不要在不了解水情或者有危险容易溺水伤亡的地方玩耍和游泳。不要在河塘或矿坝旁玩耍；不要拾起掉进水里的物品；不要去河塘钓鱼。

三、游泳需要去有资质的游泳池，必须有组织，可以在大人的带领下去游泳。

四、注意身体健康。平时四肢容易抽筋的人不宜参加游泳或在深水区游泳。下水前要做好准备，先锻炼身体。水温过低，先用浅水冲洗身体，适应水温后再下水游泳。

五、对自己的水要有自知之明，入水后不要逞强，不要贸然

潜水浮潜，不要互相争斗，以免喝水溺水。

六、如果游泳时突然感到不适，如头晕、恶心、心悸、气短等。你应该立即上岸休息或呼救。

七、在游泳中，如果小腿或脚抽筋，不要惊慌，可以用力踢或跳，或者用力按摩、拉扯抽筋部位，并叫同伴帮忙。

八、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师或家长。

九、溺水的急救

在我们的日常生活中，如果一旦遇到溺水者，我们在营救时应该怎么办呢？

当发现有人落水时，不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

现场抢救溺水儿童的方法：

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；

4、尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

## 防暑避暑的讲话篇四

大家好！

人，应该珍爱生命。关于游泳我们未经家长老师同意不去。没有会游泳的成年人陪同不去。深水的地方不去。不熟悉的江溪池塘不去。（当然，也不能到河塘捞鱼摸虾）溺水原因主要有不会游泳。游泳时间过长，疲劳过度。在水中突发病尤其是心脏病。盲目游入深水漩涡。

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最

为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。

谢谢大家！

## 防暑避暑的讲话篇五

大家好！

温柔恬静的春姑娘迈着轻盈的步伐悄悄离开了，可爱而率真的夏姑娘坐着春季的末班车来到大地，向世间万物宣告“：夏天，就要来临了！”我走进了六月，一个童话般热闹美丽的世界，走吧，让我们一起去聆听夏天来到的声音。

一场雨，化作夏天的使者，绿了芭蕉，红了樱桃。叮叮当地奏着一串串欢快的音符。像是在为人们讲述着一个个动人的故事。一场雨，不仅唤醒了万物，还让人们领略了大自然的神奇秀丽。一阵阵微风吹来，平静的湖面泛起了层层涟漪，仿佛是河流听到了夏天的歌声，在轻轻地微笑呢！太阳光照射在湖面上，湖面上就像是洒满了金银珠宝，闪闪发光，把人们带入无限的遐想……这是属于夏季的珍贵“珠宝”。湖边小径两旁的野花也被这场雨淋得翩翩起舞，任凭雨滴浸

透自己的全身。这是一场精彩的舞会，花儿们漂亮的礼服在雨中摇摆。远远望去，这些摇摆不停的野花仿佛是一条条长长的彩带，成为了夏雨中又一道独特的风景线。

其实，初夏的雨是很温柔的，它仿佛是把把自己全身的营养都在投入给大自然。看，荷花池里的荷花在经历过一场雨的滋润后犹如一位美丽的少女含苞待放，亭亭玉立的把自己闭月羞花的美貌展现给我们。碧绿的荷叶上点缀着一颗颗晶莹剔透的露珠，像钻石般格外耀眼，这时的荷花显得婀娜多姿，特别迷人。

一场雨过后，柔和的阳光斜挂在苍松翠柏的枝叶上，显得那么安静肃穆，绿色的草坪，白色的水泥地上，人们迈着轻轻的步伐，仿佛不忍破坏这安逸的时刻。这时的天格外的蓝，蓝的似乎能滴出水来，使人沉醉在这舒适的景象中，几朵淡淡的白云衬托在这广博的天空上，总想让人伸手去触摸一番。

阳光灿烂的夏天，我走进了一个如此美丽的世界。如此可爱的世界，大自然的神奇秀丽深深的吸引着我，我爱热情率真的夏。

谢谢大家！

## 防暑避暑的讲话篇六

大家好。

夏天，这个让人兴奋不已的名字，他又悄悄地来到了我人身边。带着他那身上特有的味道和气息，带着他那胸膛充满的活力和活力，释放在这大地的东南西北。

仅有你细心的体会，才能真正明白学校的美，学校的夏天的美。

连日来的阴雨天气，给整个学校笼罩了一层浓浓的雾气，也仅有在大黑山脚下的连大校园，才能有这特有的景色。雾，层层叠叠、浓浓淡淡、若隐若现、错落有秩。这一份别样的美，也仅有我们这种将要离开学校的人，才会倍加珍惜吧。我依在窗口，贪婪的欣赏这夏日雨雾的美，生怕错过每一个细节，每一个小雾珠，这美涌满胸怀。

要是天空再不放晴，我们的衣服可能就要发霉了，还好，天空作美，一份完美的礼物——一片艳阳天送给了我们。

夏，真正的美。带着狂热的风，摇摆的叶，渗透在空气中每一个角落，让我们的每一寸肌肤都吮吸着他的美。

哗啦啦的一片声响，风吹过了窗台。坐在图书馆的自习室里，享受着这难得惬意，这样完美的时光用于学习，再好可是了。正准备着来年考研的我们，正在辛勤的备战，太阳看到这一切，安静地笑了。

太好的时光，总是会有许多感慨，个性是于我这种感情丰富的人来讲，完美的时光要是不书写一番，心中总是难以平静。

画家涂抹上画笔，将人生最好的画面涂抹在宣纸上；歌手将完美的生活融于嗓子，歌唱出对生命的诠释；摄影家摆好相机，将秀丽瞬间定格。

而我只是一个普通的工科学生，只是有一颗热爱文学的心，虽然笔端流淌不出什么精彩的词句，可还是想将心中的感慨全部付注于笔端，写下这对生命的歌唱，对生活的热爱，对完美时光的赞美吧。

夏，似一支神曲，歌唱在遥远的地方；夏，似一幅秀丽的画卷，布满到天际；夏，似一泓清泉，滋润着我们干涸的心田。

## 防暑避暑的讲话篇七

我是101班的谭景元。今天我想告诉你与我们密切相关的食品安全。俗话说，国家以人为本，人民以食为天。我们不能每天都没有食物，所以它直接关系到我们的生活，影响到我们每个人的健康。

有一次，我是街边烧烤店门前的常客。每次路过都是吃两根线来满足自己的渴望。有一天，我路过路边的烧烤店，香味又吸引了我。我忍不住上前买了两根弦。我看着红色的火焰，绿色的烟雾，听着烤肉发出的滋滋声，闻着烤肉的味道，迫不及待的想含在嘴里吃。正在这时，只见一个服务员把地上被人丢弃的竹签捡起来，拿到桶里，随便洗了洗，又把菜串了起来。看到这一幕，我惊呆了，没了胃口，转身就走，再也不敢光顾这样的大排档了。面对这个令人震惊和心寒的事件，我们不禁要问：我们还能吃什么？我们吃东西安全吗？这越来越成为大家关注的问题，我们越来越渴望绿色食品进入千家万户。

所以我在这里普及一些关于食品安全的常识：

- 一、注意经营者是否有营业执照，主体资格是否合法。
- 二、注意看食品包装标签是否齐全，注意食品包装上是否标明商品名称、配料表、净含量、厂名、地址、电话、生产日期、保质期、产品标准号等。
- 三、注意食品的生产日期和保质期，注意食品是否超过保质期。
- 四、看产品标签，注意区分认证标志。
- 五、看食物的颜色，不要被太鲜艳漂亮的食物所迷惑。

六、查看散装食品经营者的健康状况，注意有无健康证、健康证等相关证明，有无防蝇防尘设施。

七、看食品价格，关注同类食品的市场价格，理性购买“打折”、“低价”、“促销”食品。

八、购买肉制品的最佳方式，腌制产品到标准市场、“放心店”购买，认真购买游客(无固定经营场所、手推车销售)销售的食品。

我的演讲结束了，谢谢。

## 防暑避暑的讲话篇八

大家下午好！

春天随着落花走了，夏天披着一身的绿叶儿在暖风里蹦跳着走来了。

初夏的阳光从密密层层枝叶间透射下来，地上印满铜钱大小的粼粼光斑。

青草、芦苇和红的、白的、紫的野花，被高悬在天空的一轮火热的太阳蒸晒着，空气里充满了甜醉的气息。

初夏时节，各色野花都开了，红的、紫的、粉的、黄的，像绣在一块绿色大地毯上的灿烂斑点；成群的蜜蜂在花丛中忙碌着，吸着花蕊，辛勤地飞来飞去。

盛夏，天热得连蜻蜓都只敢贴着树荫处飞，好像怕阳光伤了自我的翅膀。

空中没有一片云，没有一点风，头顶上一轮烈日，所有的树木都没精打采地、懒洋洋地站在那里。

七月盛夏，瓦蓝瓦蓝的天空没有一丝云彩，火热的太阳炙烤着大地，河里的水烫手，地里的土冒烟。

烈日当空，道路两旁，成熟的谷物在热得弯下腰，低着头。蚱蜢多得像草叶，再小麦和黑麦地里，在小麦和黑麦地里，在岸边的芦苇丛中，发出微弱而嘈杂的鸣声。

太阳像个老大老大的火球，光线灼人，公路被烈日烤得发烫，脚踏下去一步一串白烟。

天气闷热得要命，一丝风也没有稠乎乎的空气好像凝住了。

整个城市像烧透了的砖窑，使人喘可是气来。狗趴在地上吐出鲜红的舌头，骡马的鼻孔张得异常大。

炽热的火伞高张在空中，热得河里的鱼不敢露出水面，鸟也不敢飞出山林，就是村中的狗也只是伸长舌头喘个不休。

那天，天热得发了狂。太阳刚一出来，地上已经着了火，一些似云非云、似雾非雾的灰气，低低地浮在空中，使人觉得憋气。

那是一个久旱不雨的夏天，炎热的太阳烤得田里的老泥鳅都翻白了，村边的小溪，溪水一下低了几寸，那些露在水面的石头，陡地变大了。

小鸟不知躲匿到什么地方去了；草木都垂头丧气，像是奄奄等毙；仅有那知了，不住地在枝头发发出破碎的高叫；真是破锣碎鼓在替烈日呐喊助威！

## 防暑避暑的讲话篇九

大家下午好。

幸福的农民有四个可爱的孩子，他们就是春夏秋冬四季。农民左手拉着春天，右手拉着秋天，怀里抱着夏季，背后背着冬季。没有冬天，大地得不到喘息；没有春天，大地将失去生机；没有秋天，农民将没有丰收的果实，也将没有劳作的动力；而没有夏天，大地将失去精彩，人生将没有青春，花朵将在寒意里凋零，果实将过早地凋落，也无法迎接丰收在望的秋季。

所以，农民对四个孩子都倍加疼爱，十分珍惜。在这四个孩子当中，冬天比较朴实，是个坚强的小伙子；春天朝气蓬勃，是个花枝招展的小姑娘；秋天比较勤劳，是个会过日子的庄稼汉；夏天，在春与秋之间，既活泼好动，有热情好客，既多姿多彩，又不失天真纯洁，既热烈奔放，又充满深情，是一个如花朵一样鲜艳似火焰一样燃烧的少女。

花儿悄悄地开放，太阳一天天变暖，在不知不觉之间，春天像个一蹦一跳的小学生，去了远方的学校。夏天来了，火红的太阳在天地间升腾，把大地变成金黄，把白云变成热浪，把和风变成火焰。她跳跃，她奔跑，她歌唱，她有着磅礴的气势，带着无限的活力，怀着缤纷的梦想，充满无穷的活力，在天地间尽情抒发。一片片草原是她写下的诗篇，一丛丛树林是她染绿的画卷，一座座青山是她谱写的乐谱，一条条河流上她真情荡漾的波澜，一阵阵稻香是她汗水的芬芳，一波波麦浪是她裙裾的舞蹈……青春，使她五彩缤纷；感情，使她柔情万千；活力，使她活力澎湃；魅力，使她风华绝代。

夏天，在花朵的海洋里，在绿色的森林间，在火红的活力中，在纯洁的感情里，在追求的梦幻中，在渴望的遐想里。白色，是夏天的连衣裙；红色，是夏天的比基尼；绿色，是夏天的清凉衬衣；金色，是夏天的心爱外套；五彩缤纷，是夏天的美丽长裙；万紫千红，是夏天的斑斓内衣。外表上多彩华丽，内心深情无限；行动上迅速果断，感情上浓烈真挚。

来时怀抱着美丽的花朵，走时留下丰富的果实。刚开始含羞

无语，渐渐地开朗大方。笑的时候，百鸟欢唱，芳香四溢，哭的时候雷鸣闪电狂风暴雨。爱的真诚，恨得剧烈。

小鸟在林间歌唱，农民在树荫小憩，小河在山谷蜿蜒，瓜秧在田园延伸，绿叶在阳光里轻摇，枝干在火热中充实，花儿羞涩低下了头，蝴蝶与蜻蜓在莲与水之间嬉戏，玉米张开了碧绿的怀抱，小麦抱满了金色的种子，水稻露出了金黄的微笑，西瓜绽开了油绿的花纹——一个多姿多彩的夏季，一个辉煌灿烂的夏季，一个如梦如幻的夏季，一个热情奔放的夏季！