

2023年预防防震减灾的安全演讲稿三分钟 (大全6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

预防防震减灾的安全演讲稿三分钟篇一

亲爱的同学们：

大家好！

一阵秋风一阵凉，现在我们已经步入了秋季，在这个季节里我们应该注意以下几个方面的安全防护：

秋季气候宜人，非常适合户外运动，正常的体育活动本身带有一定程度的风险性，而体育活动中的操作不规范更容易引发运动受伤。所以我们应该掌握运动安全方面的相关知识，做到合理、适量的运动，切忌进行剧烈和缺乏安全防护的运动。

经过夏天的日晒雨淋，加上秋天雨水相对较多，造成建筑物在秋天的安全隐患比较大，容易发生倒塌事故。同学们要注意建筑安全，不在老旧、破损和有安全隐患的建筑物周边逗留，如发现安全隐患，应及时告知家长和老师，不要自己盲目处理。

进入秋季以后，昼夜温差很大，同学们应对以下几类秋季常见病加以预防：

(一)、预防感冒伤风：秋季早晚最容易受凉。要注意气候变化，冷热当心，夜间盖好棉被。白天风大时要加衣服，玩得满头大汗回家时要擦拭，更换干净衣服，不要把衣服脱掉吹风，否则容易感冒。

(二)、注意扁桃腺炎：扁桃腺炎的发病率较高，有的同学一旦感冒发烧，扁桃腺就肿大，这是因为有的同学平时吃药多，产生了抗药性。有病，如果没有经过医生允许，千万不要乱吃药。预防扁桃腺炎的发生，应该尽量避免伤风感冒，不接触病人，增加营养，加强锻炼，增强抵抗力。

(三)、当心气管炎：很多同学在感冒伤风之后，跟着来的就是支气管发炎，常常咳得喘不过气来，有的甚至持续两三个月还不见好。由此可见，感冒伤风时要预防支气管炎这种并发症，不吹风，不吃生冷的东西，在家静养，少在外面乱跑，要不然咳嗽不容易好，如果晚上再受凉，或与病人接触，就容易发生肺炎。

(四)、秋季腹泻：在秋季，腹泻也是常见的疾病之一，这主要是乱吃东西兼受凉的缘故，因此，要注意日常饮食，不能乱吃，暴饮暴食，还要注意腹部不要着凉。

总之，同学们只要平时加强锻炼，增加营养，一定能战胜以上几类秋季常见病。

预防防震减灾的安全演讲稿三分钟篇二

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！灾害是人们最大的敌人，比如地震、海啸、火灾等等，发生灾害会给人们带来巨大的损失包括人的生命，因此我们要懂得防震减灾的知识，学会保护自己。

学校组织了很多活动让我们学习防震减灾的知识，比如请消

防大队的叔叔给我们讲解发生火灾的逃生知识，进行发生火灾时的逃生演练，当发生火灾时，用毛巾捂住嘴，站好队快速从安全通道跑到操场上。学校还请了交警叔叔给我们讲解交通安全知识，避免我们发生交通危险。

一些灾害都是可以预防的，在我们学校就有一些不安全的因素。比如学校的楼梯，每次下楼都挤成一锅粥，最容易发生采塔事件。教室里的风扇，开到最大风扇就在屋顶上摇来摇去，像马上掉下来一样。教室的'门每次一刮大风、使劲关门，能把门上的玻璃震碎。在楼道里追逐打闹就容易摔倒把对方误伤。这些都是我们身边的不安全因素，都是可以预防的。看以下几条：

- 1、不要在学校里追逐打闹。
- 2、下楼时要一个个下，不要挤在一起。
- 3、不要使劲关门，刮风时要用椅子把门顶住。

我们要保护学校的公共设施，爱护学校就是爱护自己，让我们的学校变得更加美好！

谢谢大家！

预防防震减灾的安全演讲稿三分钟篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好，我是来自桓台县起凤小学的xx[]今天我宣讲的题目是《不同场合的避震自救》。

如果地震发生时，我们正处于室内，一般有12秒左右的时间供我们做出抉择：是跑还是躲？1979年在江苏溧阳6.0级地震中，有80%的重伤员和90%的死者是进入或离开建筑物时被

砸或被压所致。所以，地震时处于室内的我们应该“躲”。往哪里躲呢？美国国际搜救队与土耳其政府模拟地震实验得出：房屋倒塌时，在室内形成的三角空间是人们避震相对安全的地点，因此，我们应该躲在桌子床铺旁、坚固的家具旁、暖气片旁等易形成三角空间的’地方。

如果地震发生时，我们正处于教室里呢？首先应该保持冷静，千万不要跳楼，也不要到楼梯口拥挤；应该听从老师的指挥，迅速抱头、闭眼，就近躲在各自课桌边角处；其次，待地震过后，有秩序的撤离到外面的空地上，不要返回教室取东西或救人。

如果地震发生时，我们在在百货商场、电影院、地下街等公共场所，最可怕的反而不是地震，而是因地震引起的混乱，因此在公共场所遇到地震时，一定不要互相拥挤以免造成伤亡。此时，应避开商品陈列厨，屈身靠墙或蹲在大柱子或大商品旁边，等待地震平息。

如果地震发生时，我们正好在室外。首先不要返回室内取东西或救人，其次我们应该避开高大建筑物，避开危险物、悬挂物，避开其他危险场所，避开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡；避开河、湖、海边，以防河岸坍塌落水，或出现海啸等。选择开阔的空间蹲下抱头进行避震。

各位朋友们，如果地震降临，无论何时何地，我们都应该保持冷静，寻找安全的避震空间避震自救。

天灾无情，世事难料！但只要我们掌握了不同场合的避震方法，这场人类与自然的战争，我们必胜！

预防防震减灾的安全演讲稿三分钟篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

“生命”多么鲜活，充满朝气的一个字眼。但是它是多么脆弱，它经不起一次次的致命打击，生命只有一次。我们要保护好它。

大家好！我演讲的题目是《防震减灾》。大家都知道地震吞噬了多少人多么鲜活的’生命，它就像一个恶神，掌握着人的生死！所以我们大家更要注重起来，地震多么可怕的一个字眼，它让万物生灵死无葬身之地，但是它也是大自然中的一员，没有人可以阻止，最好的办法就是地震中的逃生与自救。

当然，动物也是大自然中的一员，它们可以感受到大自然的律动，从而给我们提示，所以我们不能忽视动物。

另外我们还应该知道室外避震的注意事项：

- 1、选择开阔地带蹲下或趴下。
- 2、要远离狭窄街道、高大建筑物、变压器、玻璃幕墙、高架桥、和存有危险品、易燃品的场所。
- 3、强震之后不要回到受损建筑物内，防止余震伤人。
- 4、在行驶的车内时，应抓牢扶手，以免摔伤或碰伤，也可降低重心，蹲在座位附近，震后再下车。

大家都记住了吗？不要让它夺去我们宝贵的生命。

预防防震减灾的安全演讲稿三分钟篇五

老师们、同学们：

早上好！

刚才，学校模拟了地震发生时的情况，我们高兴地看到，警

报发出后，同学们沉着冷静，利用课桌、书包等有效地进行了自护，紧接着又按照学校预案快速有序地疏散，全校x余名师生，用时1分40秒，全部撤离到安全场地，又一次圆满地完成了应急减灾安全疏散演习任务。在此，我谨代表学校向全体同学表示热烈祝贺！向为本次演习付出辛勤劳动的各位老师表示衷心的感谢！

老师们，同学们，我校高度重视地震、消防等防灾演习工作，每学期都要举办一次安全疏散演习。20xx年x月xx日，我校成功举办了全市性应急减灾演习工作，当时演习的内容之多，场面之大，至今还令人难忘。此外，我校还一直坚持利用多种形式加强防震减灾宣传教育，受到了社会一致肯定与好评。在此，我高兴地告诉大家一个好消息，我校已经被省科协、省教育厅和省地震局正式命名为：安徽省防震减灾科普示范学校。这一殊荣来之不易，可喜可贺！

老师们，同学们，刚才的演习也暴露了部分班级还存在一些问题，比如：有些学生觉得好玩，偷偷地在嬉笑，极不严肃，影响到其他同学；有些学生没有躲避的动作或动作太慢，姿势不够正确。这些问题今后一定要纠正，同学们要记住，这不是游戏，这是保命，不能拿自己的生命当儿戏。希望通过这次演习，大家能进一步增强防震、防火等安全意识，培养良好的安全行为习惯，掌握应急避险技能，提高自救互救能力。同时，还要通过每一个学生，带动每一个家庭，影响整个社会，通过全社会共同努力，把学校建设成为一个“宁静、舒适、安全、和谐”的学习乐园，让每一位学生都能健康快乐地成长。

最后，我还要郑重说明的是，我们今天进行防震减灾疏散演习，只是为了提高增强学生防震减灾安全意识，掌握应急避险技能而进行的常规工作，绝不意味着地震即将来临，请全体师生不要误解，自觉做到不信谣不传谣。

谢谢大家！

预防防震减灾的安全演讲稿三分钟篇六

亲爱的老师、同学们：

早上好！今天我演讲的内容是“地震时我们该怎么办”。

上星期，学校开展了地震演练活动，同学们都认真对待，积极配合老师，可是有一小部分同学嘻嘻哈哈，认为地震根本不可能发生在自己身上。其实，地球每天都在发生地震，一年约有500万次。地震，它就像刮风，下雨一样平常，是一种经常发生的自然现象，但是它破坏力很大，往往发生在瞬间。这就要求我们要有防患意识、自我保护意识、多学习掌握一些抗震技能。

如果我们在上课时发生地震，怎么办？我们要迅速抱头，闭眼，躲在各自的课桌下，背向窗户，用书包保护头部。服从老师指挥，有组织地撤离，防止出现踩踏意外，不可慌乱冲出教室，不可跳窗逃生。

如果我们在家发生地震，怎么办？我们要躲在坚固家具附近，内墙墙根，墙角，厨房，厕所，储藏室等开间小的地方。

如果我们逛书店发生地震，怎么办？我们要选择结实的柱子边或内墙角就地蹲下，用手或其他东西护头，避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台，不要慌乱，听从现场工作人员指挥。

如果我们不幸被埋压，怎么办？设法用砖头、木棍等支撑残垣断壁，防止周围杂物进一步倒塌，以防余震时再被埋压，不要随便动用室内设施，包括电源、水源等，也不要使用明火，闻到煤气及有毒异味或灰尘太大时，设法用湿衣服捂住口、鼻，不要乱叫，保持体力，用敲击声求救。

防患于未然，同学们，中午回家就自己动手做一个“地震包”吧。先找一个书包(可以是以前使用过的旧书包或背囊)，

里面放一些防灾用品：如口哨、手电筒、急救药品、火柴、蜡烛、毛巾、绳索、毛毯、写有家人血型的卡片等等，可以再放两瓶矿泉水及一些固体食品(譬如饼干、花生)。记得这些食品每隔一段时间更换一次，因为放久了会过期的。接着把这个“地震包”放在家门口一个醒目并且容易拿到的地方。如果灾难真的发生时，这个“地震包”或许会挽救我们的生命。