

最新防溺水手抄报内容简单字又少 中学生防溺水手抄报内容(通用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

防溺水手抄报内容简单字又少篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

近日气温逐渐升高，同学们接近沟塘的机会也在逐步增多，溺水的危险又悄悄地靠近了大家。每年春夏季时有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河（塘）水所吞噬，令人痛心。为确保师生安全，开展好20xx年“中小学生防溺水安全教育活动周”活动，创设更安全的学习生活环境，努力杜绝此类悲剧的再次发生，我们特向全校学生发出以下倡议：

一、树立安全意识，加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的水域游泳。

二、在有家人陪伴地前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。

三、学会相关的防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际。

四、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。

五、在加强自我安全意识的同时，亦努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自外出洗冷水澡的行为，要坚决

抵制并劝阻。

六、“五严禁”。

一是严禁私自或结伴到水库、沙溪河等水域嬉戏或游泳；

二是严禁在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水；

三是严禁在公园尤其是靠河处逗留玩耍；

四是严禁私自到河边看涨大水；

五是严禁自行下河救人。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不象财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，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，“以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻”，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。

同学们，我们是祖国和民族的未来和希望，希望每一个同学牢记一句话：“生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，每个人没有理由不珍惜生命、注意安全。”让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，平平安安地度过每一天！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

防溺水手抄报内容简单字又少篇二

(1) 伏天天气闷又热，游泳消暑图清凉；麻痹大意出事故，防溺水常识要多讲。

(2) 学生放假去游泳，家长陪护不能忘；要去正规游泳场，安全卫生有保障。

(3) 下水之前先热身，没证不下深水池。身体状况要注意，发烧感冒游别想。

(4) 自然水域风险多，淤泥水草深坑藏；水深水浅变化大，岸边湿滑难落脚。

(5) 同学打闹追逐跑，脚下一滑落水中。

(1) 安全牢牢记在心，夏天游泳防溺水，河沟水库和池塘，千万不能胡乱行。

(2) 会游的，别逞能，水深沟底乱草生，一旦发生溺水害，喊人救命没人听。

(3) 不会游的更可怕，稍不留神要了命，千万注意防险情，安全牢牢记在心。

(4) 游泳就去游泳馆，安全清洁更轻松。

(1) 私自游泳非玩笑，区分水域很重要。

(2) 预防溺水有妙招，游前热身不可少。

(3) 伸手踢腿弯弯腰，预备动作跳一跳。

(4) 赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

(5) 游泳健身不高调，不可逞能不傲娇。

(6) 安全二字记心中，远离危险早知道。

- 1、不准私自下水游泳。
- 2、不准擅自与他人结伴游泳。
- 3、不准在无家长或老师带领的情况下游泳。
- 4、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 5、不准到不熟悉的水域游泳。
- 6、不准不会水性的学生擅自下水施救。

防溺水手抄报内容简单字又少篇三

- 1、生命只有一次，请远离“水”边。
- 2、强化安全教育，防止溺水事件发生。
- 3、预防溺水，人人有责。
- 4、大手牵小手，安全去游泳。
- 5、加强孩子监护，杜绝溺水发生。
- 6、全社会齐抓共管，预防青少年儿童溺水。
- 7、预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪。
- 8、为了您的生命安全，去游泳时应有家长陪同。
- 9、玩水失足千古恨，回头是岸等来生。

- 10、水中非天堂，涉水请慎重。
 - 11、切实增强安全意识，预防溺水事故发生。
 - 12、关爱生命旅程，预防溺水，注意交通安全。
 - 13、生命仅一次，水火无情谊。
 - 14、如果你想变成死鱼一条，就请在此处下水。
 - 15、严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。
 - 16、打造平安和谐校园，提升安全管理水平。
 - 17、切记：不要去非正规游泳场所游泳。
 - 18、若果你嫌命长，请在此处下水。
 - 19、珍爱你我生命，河塘切勿靠近。
 - 20、加强领导，切实落实预防溺水安全措施。
 - 21、戏水虽好，生命更重要。
 - 22、切实履行监护职责，牢固树立安全意识。
 - 23、溺水事故揪人心，下水游泳不安宁。
 - 24、远离湖水，生活更美好。
 - 25、花样年华，别为溺水停下。
- 1、落水后不要心慌意乱，一定要保持头脑清醒。
 - 2、冷静地采取头顶向后，口向上方，将口鼻露出水面，此时

就能进行呼吸。

3、呼气要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人抢救。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面，呼气时人体比重为1.057，比水略重。

4、切记：千万不能将手上举或拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。

1、一般是因小腿腓肠肌痉挛而致溺水，应心平静气，及时呼人援救。

2、自己将身体抱成一团，浮上水面。

3、深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛（抽筋）下肢的拇指用力向前上方拉，使拇指跷起来，持续用力，直到剧痛消失，抽筋自然也就停止。

4、一次发作之后，同一部位可以再次抽筋，所以对疼痛处要充分按摩和慢慢向岸上游去，上岸后再按摩和热敷患处。

5、如果手腕肌肉抽筋，自己可将手指上下屈伸，并采取仰面位，以两足游泳。

6、如果是手指抽筋，可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除。

7、另外也容易遇到呛水后慌张而引起溺水。游泳呛水难免遇到，保持好身体重心，调整好动作即可避免。

8、疲劳、饥饿、紧张等都会引起人入水后不舒服或晕眩，发现前兆后需要立即上岸休息，补充糖分，如果突然，可向岸边的求助人员或旁边的游泳者求救。

一、不私自下水游泳。

- 二、不擅自与他人结伴游泳。
- 三、不在无家长带领的情况下游泳。
- 四、不到无安全设施的水域游泳。
- 五、不到不熟悉的水域游泳。
- 六、不盲目下水救人。

防溺水手抄报内容简单字又少篇四

- 1、珍爱生命，坚决不下水游泳。
- 2、花样年华，别为溺水停下。
- 3、强化教育，增强青少年儿童的安全意识。
- 4、切实增强安全意识，预防溺水事故发生。
- 5、全社会齐抓共管，预防青少年儿童溺水。
- 6、游泳热身很重要，预防溺水要记牢。
- 7、珍爱生命，预防溺水。
- 8、请不要让江河成为你最后的家。预防溺水。
- 9、切实履行监护职责，牢固树立安全意识。
- 10、戏水虽好，生命更重要。
- 11、加强领导，切实落实预防溺水安全措施。

- 12、生命第一，预防溺水。
- 13、生命仅一次，水火无情谊。
- 14、远离湖水，生活更美好。
- 15、若果你嫌命长，请在此处下水。
- 16、珍爱你我生命，河塘切勿靠近。
- 17、不明水域，请不要下水游泳。
- 18、强化安全教育，防止溺水事件发生。
- 19、清清河水，防止溺水；珍惜生命，杜绝入水。
- 20、溺水警钟时常鸣，安全教育记心中。
- 21、水中非天堂，涉水请慎重。
- 22、预防溺水，人人有责。
- 23、严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。
- 24、珍爱生命。不要一人下水游泳。
- 25、大手牵小手，安全去游泳。
- 26、珍爱生命，勿忘安全。
- 27、坚决远离河道，铭记生命至上。
- 28、生命只有一次，请珍爱生命。
- 29、珍爱生命、谨防溺水，远离危险、平安成长。

- 30、轻轻脚步，勿踏入水。
- 31、游泳有乐趣，生命最可贵，谨慎。
- 32、湖边之行，慎于足下。
- 33、玩水失足千古恨，回头是岸等来生。
- 34、齐抓共管，联防联动，严防溺水事故。
- 35、珍爱生命，远离危险水域。
- 36、生命只有一次，溺水只差一念。
- 37、预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪。
- 38、生命只有一次，安全伴君终生。
- 39、切记：不要去非正规游泳场所游泳。
- 40、依法监护子女，杜绝溺水事故。
- 41、水是生命的源泉，但也有致命的威力。
- 42、生命只有一次，安全伴君一生。
- 43、关爱生命旅程，预防溺水，注意交通安全。
- 44、生命至高无上，学生安全第一。
- 45、珍惜生命，远离深水。

防溺水手抄报内容简单字又少篇五

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几

点:

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

防溺水手抄报内容简单字又少篇六

- 1、为了远离危险，请不要到地势复杂的海边、河流、池塘、水库、沙坑、不稳定边坡等危险区域游玩、嬉水。
- 2、生命仅一次，水火无情谊。
- 3、生命只有一次，请珍爱生命。
- 4、生命只有一次，安全伴君一生。
- 5、珍爱生命谨防溺水，远离危险平安成长
- 6、生命至高无上，学生安全第一！
- 7、安全是生命的基础，安全是欢乐的阶梯。
- 8、严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。
- 9、游泳热身很重要，预防溺水要记牢！
- 10、关爱生命旅程，预防溺水，注意交通安全。
- 11、为了你的'生命安全，请不要在没有家长陪同的情况下私自下水游泳。
- 12、如果你想变成死鱼一条，就请在此处下水。
- 13、生命第一，预防溺水。
- 14、加强领导，切实落实预防溺水安全措施。

- 15、你不能像鱼儿那般在水中自由，所以，请你预防溺水！
- 16、大手牵小手，安全去游泳。
- 17、不要因碧波蒙蔽了双眼，不要因清凉失去了判断——预防溺水，珍爱生命。
- 18、防范未成年人溺水，是全社会的共同责任。
- 19、切实增强安全意识，预防溺水事故发生。
- 20、游泳有乐趣，生命最可贵，谨慎！
- 21、珍爱生命，远离危险水域。
- 22、花样年华，别为溺水停下！
- 23、增强防溺水意识，绽放生命光芒！
- 24、珍爱生命，关爱为先，切实做好防溺水工作。
- 25、为了您的生命安全，去游泳时应有家长陪同。
- 26、齐抓共管，联防联控，严防溺水事故。
- 27、此处发生溺水500起，至今未看溺水者上岸。
- 28、生命只有一次，安全伴君终生。
- 29、常在水边走，安全记心头。
- 30、珍惜生命，远离深水！

防溺水手抄报内容简单字又少篇七

全市各位家长、老年朋友、同学们：

目前正值暑期，天气较热，因嬉水、玩耍、游泳等引发的意外溺水事故进入多发期。近期，我市发生了多起溺水死亡事故，令人痛心。为积极响应“平安义乌”建设，努力杜绝悲剧的再次发生，市妇联提醒各位家长、老年人、同学们要切实提高自我防范意识，加强对未成年子女的监护和看管。为此，特向广大家长、老年朋友、同学们发出如下倡议：

六、老年人要清楚自己的身体健康状况，平时四肢容易抽筋者不宜参加游泳，下水前要做好准备活动，对自己的水性要有自知之明，不要贸然跳水和潜泳。

各位家长、老年朋友、同学们，生命是宝贵的，每个人都只有一次，它不像财富能失而复得，谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还给活着的亲人留下心灵的创伤。从今天起，让我们共同携起手来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生！

防溺水手抄报内容简单字又少篇八

五、预防溺水的最好方法是到正规的游泳场所参加游泳培训，尽早学会游泳，掌握自救技能。

六、不要到塘江边去玩水，不到江堤下行走、玩耍和观潮，安全观潮必须在大人的陪同下进行。

同学们，我们是国家、民族和家庭的希望，我们一定要珍惜时光，努力学习，不断提高自身各方面的素质，让我们携起手来，“学习游泳促健康，掌握知识防溺水”，杜绝悲剧的发生。

签名:

时间: 20__年__月__日

学而不思则罔，思而不学则殆。上面的5篇防溺水手抄报内容文字汇总防溺水手抄报内容文字大全是由精心整理的防溺水手抄报内容文字范文范本，感谢您的阅读与参考。

防溺水手抄报内容简单字又少篇九

江、河、湖、泊近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果不幸被水草缠住或陷入淤泥怎么办呢？

- 首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。
- 用仰泳方式(两腿伸直、用手掌倒划水)顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

防溺水手抄报图片2

- 如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或象脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。
- 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

防溺水手抄报图片3

河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处，水底有突起的岩石等障碍物，有凹陷的深潭，河床高低不平等地方，都会出现漩涡。山洪暴发、河水猛涨时，漩涡最多。海边也常有漩涡，要多加注意。

- 有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

- 如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

- 觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

- 举起一只手，要放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

- 如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

1. 小学生应在成年人的带领下游泳，

2. 小学生不能独自在水塘边、小河边等玩耍；特别要注意的是那种没有人去的水塘要避免去。还有水草较多的地方。

3. 不能去竖有禁止游泳牌子的地方游泳，特别是在暑假，不能在成年人的看护下邀请好友去水塘边游泳。

4. 不会游泳者，不能去水较深的区域，谨防溺水事件发生。不会游泳者，身边要有成年人，游泳圈对于一个不会游泳的人来说是没用的。

5. 在游泳前要做好适当的准备活动，以防在水里时抽筋。

1. 不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3. 身体下沉时，可将手掌向下压；

4. 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。