

# 最新防暑度汛演讲稿三分钟(优质5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮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。

## 防暑度汛演讲稿三分钟篇一

终于到了放暑假的时间，我可开心了！不过，我也没闲着，参加了很多有趣的活动，在爸爸妈妈的陪同下，我游览了祖国的大好河山，领略到了和杭州不同的美景。

这是我为了参加竹笛考级，在认真练习呢。通过老师的指导，再加上我自己的认真练习，我顺利通过竹笛三级的考级。真是令人高兴呀！

第一次离开爸爸妈妈，参加了五天的拓展夏令营，晚上也是和小伙伴一起睡觉的哦！

马俑，我在书上看到介绍上没有一个俑的`脸是一样的，看到真正的兵马俑以后还是很震撼！旁边这个兵马俑是我，帅气吧！

陕西之行我觉得学到很多，因为去之前我在书上看到的東西，在旅途中都看到了，而且还知道它们的来历，觉得很棒！下次要看更多的书，学更多的知识，走更多的地方去看看！

## 防暑度汛演讲稿三分钟篇二

大家好！今天我演讲的题目是《预防溺水，珍爱生命》。

一、在任何时候都不得私自到池塘、河沟、水库中游泳、嬉

水;不得擅自邀请其他同学下水游泳;不得到不知水情或比较危险的池塘、取土形成的水塘、水沟边玩耍、游泳。

二、暑假期间，家长要留心小孩的生活，督促孩子不走河边、沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行;不在水库、水沟、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中;不要到河沟、池塘、堤坝边洗手、洗脚;大雨天不靠近河流，不强行过沟过河;当自己特别心爱的物件掉入水中时，不要急着去打捞，而应找大人来帮忙。

三、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。同学们要互相关心、爱护，发现有同学冒险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、家长。

四、如果一旦遇到有人落水，千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救，寻求大人的帮助，同时，在保护好自己的前提下，可以将救生圈、竹竿、木板等漂浮物抛给溺水者。

最后，再次提醒同学们在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。

同学们，我们是家庭的希望，国家和民族的未来，让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，高高兴兴放假，平平安安返校。

我的演讲完了，谢谢大家!

## **防暑度汛演讲稿三分钟篇三**

一、天气热了，我们要多喝水，要喝开水。在幼儿园喝老师为我们凉好放在保温罐里的水，在家里也要尽量喝凉开水，少喝饮料。这样我们就会健健康康的，不得病，每天都能来幼儿园快乐游戏。

三、天热了，我们穿的衣服少了，平时在外面游戏时千万要注意不要摔跤，要学会保护我们自己的小胳膊小腿。如果太热了，要在凉爽的地方玩，千万不能在很热的地方跑闹，防止中暑，如果做游戏时出了很多汗，千万不要用冷水来洗，这样很容易长痱子，你就会有痒又疼好难受，我们要用温水洗。

四、不随便接触电源，开电扇、空调，一定要让大人帮助我们，不要自己去动电器。

五、雷雨时不能在树下、电线杆下或其他容易发生雷击的地方避雨。

六、尽量不要去水边玩耍，如果去有水的地方玩儿一定要让家长陪伴。

七、小朋友也看到夏天有好多的蚊子和苍蝇。老师告诉你他们是喜欢脏孩子的，所以你一定要保持良好的卫生习惯，让自己干干净净的，勤剪指甲、勤洗头、勤洗澡，如果有蚊子咬了你，要让妈妈及时抹上药。有苍蝇叮过的食物我们就不要吃了。因为苍蝇是传播病菌的，吃了这种食物会肚子疼，得肠胃炎。

八、晚上和妈妈到广场上玩的时候不要跑得太远，因为人很多，如果找不到妈妈，要是遇到坏人把你带走就麻烦了。

九、夏季我们要预防手足口病。我们要做到以下几点：

1. 饭前便后、外出回家后要用肥皂或洗水液洗手。

2. 不要孩子喝生水、吃生冷食物。

3. 不要到人群聚集、空气流通差的公共场所；避免接触已生病的孩子。

4. 如果有发热、出疹等症状时要及时到医院就诊，如果得了手足口病要在家或住院隔离治疗。表面症状消失后，也要休养一周以上再返校上课，避免传染给其他孩子。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：夏日炎炎，牢记安全。

夏天是个美丽的季节，大地草木繁盛，处处郁郁葱葱，但夏天也是自然灾害多发季节，传染病多发季节，因而同学们比平时更易发生溺水、中毒、触电等安全事故。所以同学们要小心谨慎，确保夏季平安，提高安全意识，掌握安全避险技能。

一、防雷电：

夏天极易打雷，当发生强雷电时，同学们应做好以下几点：

- 1、不要站在树底下，因为树高大极易被雷击中，就会殃及到树底下的人。
- 2、不要放风筝，高高的风筝也极易引来雷击。同时不要拿高的东西。
- 4、不要在打雷时洗澡，自然水管也易引起雷击。

二、防溺水：

三、防食物中毒：

四、预防中暑

- 1、课间活动量不宜过大，要避免长时间的剧烈运动和户外活动。

2、养成经常喝水的习惯，特别是体育活动后大量出汗，更要及时补充水分。

3、午睡能够有效地补充睡眠，不仅对健康有益，而且能让你有充足的精力投入到下午的学习中去。一旦发生中暑症状，采用适当方法散热，并及时就医。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 防暑度汛演讲稿三分钟篇四

大家上午好！

炎炎夏日，相信大家都喜欢游泳，游泳也是一项十分有益的运动，但也存在着危险，一不小心就有可能发生溺水的情况，我们要在大人陪同下游泳。

1、大量出汗后，要及时补充水分。

2、夏天不要长时间暴露在烈日下，尽量着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温，补充清凉含盐饮料。

3、夏季课间活动量不宜大，要避免剧烈运动。

4、夏季昼长夜短，天气炎热，同学们的睡眠不足，午睡能够有效地补充睡眠，同时可以避开中午高温期，减少中暑的可能，不仅对健康有益，而且能够保障有充足的精力投入学习。

1、养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手。

2、不吃生、冷、不清洁食物不吃腐烂变质的食物。少吃各种油炸、烧烤食品。尽量少吃各种冷饮，多喝白开水。

- 3、不要长期吃辛辣食品。
- 4、剧烈运动后不要急于吃东西喝水。

最后祝同学们度过过一个安全愉快的夏天。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

## 防暑度汛演讲稿三分钟篇五

大家早上好！今天我演讲的题目是《夏季安全常识》。

- 1、注意个人卫生，食用新鲜的食物，不吃生冷或留放时间过长熟食。
- 2、多吃瓜类蔬菜，夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。
- 3、多吃“杀菌”蔬菜。夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。例如大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等蔬菜对各种病原菌有灭杀和抑制作用。
- 4、多喝白开水，保持体内水分，增强血液循环。
- 5、不要吃冰激凌喝冷饮、防止肠胃生病。
- 6、不能到池塘或河里洗澡，防止溺水事件发生。
- 7、如果看到有落水，不要盲目下水救人，而应大声呼喊旁边的成人帮忙。
- 8、夜晚在家住宿的同学必须有家长亲自接送，以免给坏人以

可乘之机。

9、双休日外出要与家长打招呼，不私自外出，不能在外过夜。

10、步行外出时要注意行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑。

11、注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。

12、避免前往人群拥挤场所。

13、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。

14、打雷下雨的时候不要躲在大树下，不要出去收晾晒在金属线上的衣物。

15、不穿拖鞋，不穿奇装异服，要穿戴大方、朴素、干净、整洁。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，做到警钟长鸣！

我的演讲到此结束，谢谢大家！