

预防溺水手抄报简单又漂亮字少(实用5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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

预防溺水手抄报简单又漂亮字少篇一

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金。我说，生命如花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。大...有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金。我说，生命如花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。

防溺水夏季天气炎热，为防止学生在游泳中发生溺水事故，安全度过暑假，九峰小学开展了“预防溺水，安全度夏”为主题的活动。

该校对学生进行“游泳安全”的主题教育，包括“溺水常识”、“溺水的预防与急救”、“珍爱生命，远离危险”等专题教育，学校在宣传窗进行“预防溺水，安全度夏”的专题宣传。同时发放告家长书，联系家长、社会齐抓共管，对游泳活动进行有利引导、正确对待。使孩子度过一个健康、文明、安全的暑期活动。

4月15日，石台县中学1名高一学生与同学结伴擅自下河游泳，溺水身亡；6月3日，郎溪县1名初一学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水身亡；6月12日，省水利水电职业技术学院4名学生到合肥大学城内翡翠湖游泳，其中1名2002级女生预下水时不慎滑入湖中，约7分钟后被同行人员从湖底救起，后经抢救无效死亡。

5月7日，山西省应县7名中小學生结伴到一水庫玩，其中1名小學生五年級女生在水庫邊洗手時，不小心踩空滑落水裡，其他同伴伸手去救落水學生，5名學生陸續墜入水裡，溺水身亡。5月15日，廣西壯族自治區全州縣石塘高中4名學生外出遊玩，在返回途中遭遇洪水，溺水身亡。5月29日，浙江省青田縣僑鄉實驗學校1名初二學生到江游泳，溺水身亡；30日，該縣利民小學1名四年級學生在江邊玩耍，被潮水沖走身亡；同日，該縣溫溪鎮一小1名三年級在附近水庫游泳，溺水身亡。

通過教育活動，使我區全體師生更加認識到“安全無小事，事事有安全”。安全教育日雖然過去了，但我們要積極發揮學校教育主陣地作用，安全教育將永遠貫穿在我們的教育教學活動中。

溺水可以避免——一些學生為了逞強好勝，在不知水深河水底的情況下，就潛入水底，有的甚至在水底連續有兩個小時以上，還做各式各樣的姿勢，很容易因體力不支而溺水。

夏天天氣炎熱，游泳者來到水邊游沒做任何準備動作就跳下水了，結果導致頭暈、惡心、心慌等不適應感覺。

預防溺水手抄報簡單又漂亮字少篇二

如何保證游泳的健康和安全，避免溺水事件的發生？對水情不熟而貿然下水，極易造成生命危險。萬一不幸遇上了溺水事件，專家介紹，溺水者切莫慌張，應保持鎮靜，積極自救：

在水中沉着自救游泳時用鼻子吸氣，最容易引起呛水。孩子下水前，家長要向孩子講清楚這一問題：如果呛了水，首先要張大嘴，做深呼吸，哪怕喝上幾口水，也一定要張大嘴，而不能用鼻子喘氣。

除呼救外，取仰臥位，頭部向後，使鼻部可露出水面呼吸。

呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到比水略轻，可浮出水面，此时千万不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

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抽筋。

(1) 游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，先吸一口气，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

(2) 若因水温过低而疲劳产生小腿抽筋，则可使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，这样连续多次即可恢复正常。上岸后用中、食指尖掐承山穴或委中穴，进行按摩。

(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。

(4) 两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原。如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。

(5) 上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴（在脐上四寸），配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。

(6) 抽过筋后，改用别种游泳姿势游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿势时，就要提防再次抽筋。

(1) 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。

(2) 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。

(3) 如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或像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。

(4) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

(1) 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。

(2) 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。

5. 疲劳过度自救法：

(1) 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。

(2) 举起一只手，放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

(3) 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。

预防溺水手抄报简单又漂亮字少篇三

>防溺水安全知识

1. 小学生应在成人带领下游泳，学会游泳。

2. 不要独自在河边、山塘边玩耍。
3. 不去非游泳区游泳。
4. 不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。
5. 游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

二、溺水时的自救方法

1. 不要慌张，发现周围有人时立即呼救。
2. 放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。
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。

三、发现有人溺水时的救护方法

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

四、岸上急救溺水者

1. 迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道。
2. 将溺水儿童举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间。
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。