

2023年爱耳日手抄报一等奖(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

爱耳日手抄报一等奖篇一

现在，青少年小学生溺水事件已经非常多了。许多青少年都是没经过家长同意就擅自去游泳池游泳，造成了那些令人胆战心惊的悲惨事故。给他们的家庭造成了悲剧。

溺水事件现在真是堆积如山，譬如前不久就发生了这样的溺水事故：定安县龙门中门学校一名学前班学生和一名一年级学生，在自家荔枝园中玩耍，不幸溺水身亡；2012年10月29日，海口美兰区塔市小学一名五年级学生与两名伙伴到水库边游玩，并下水游泳，不慎溺水身亡；11月5日，文昌市锦山中学一名九年级的学生以及文昌市华侨中学七年级学生和伙伴到海边游泳，不幸溺水而亡。还有近期发生的一场救人却溺水身亡的事件，三名十四岁的男孩结伴回家，途中看见湖面上有一位不幸溺水的十三岁女孩，于是，三名男孩没有准备任何防护措施就跳下水去救女孩，可惜那三名男孩和落水女孩都不幸溺水而亡。

唉，有多少生命在水中消失，现在就让我们看看究竟怎样才能防溺水吧：

一、假如要去游泳，要尽量结伴游泳，有组织并在家长或熟悉水性的人带领下去游泳，以便互相照顾。

二、假如有了大人的陪护，下水前都要做一做下水准备活动，时间要求是三分钟，活动一下筋骨，不然的话下水腿会抽筋，

自然会导致溺水。

三、假如在游泳池游泳，自己适合什么深度就选择什么深度，不要盲目进入深水区，对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞强，不要选择那些很深的湖或潭去游泳。提倡在正规的游泳池内进行此项运动。四、要清楚自己的身体健康状况。

有多少儿童都是在溺水中结束了自己幼小的生命啊，大家一定要切记以上四点。在日常生活中提高安全意识。水无情，人有情。随着溺水事故的不断发生，我们要提高警惕，这些不幸时时刻刻提醒我们要珍爱生命，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，溺水事件还是能防止的。

爱耳日手抄报一等奖篇二

1. 使用泳池要小心，照顾儿童要上心。
2. 生命只有一次，雨天水急慎勿下水。
3. 泳池安全要注意，照顾儿童勿大意。
4. 私下塘，不安全，要防头昏与痉挛。
5. 儿童使用游泳池，成人时刻要注意。
6. 儿童戏水泳池乐，成人照顾伴在旁。
7. 使用泳池设施时，成人须照顾儿童。
8. 游泳设施细心用，成人要照顾儿童。
9. 溺水警钟时常鸣，安全时刻记心中。

10. 注意安全常记得，快快乐乐每一刻。
11. 溺水警钟时常鸣，安全教育记心中。
12. 泳池畅泳乐缤纷，照顾儿童要留心。
13. 生命有时很脆弱，莫要对我太迷恋。
14. 安全使用游泳池，照顾儿童勿忽视。
15. 泳池畅泳乐缤纷，照顾儿童勿分神。
16. 说安全，道安全，安全工作重泰山。
17. 玩水失足千古恨，回头是岸等来生。
18. 水库水深沉大船，安全就在你我他。
19. 夏日炎炎畅泳爽，此处游泳危险多。
20. 泳池设施齐玩乐，成人不在危险来。
21. 炎炎夏日水清凉，小孩游泳易溺亡。
22. 泳池嬉戏重安全，照顾孩童乐天伦。
23. 进一步苦海无边，退一步海阔天空。
24. 严禁学生擅自下河下鱼塘玩水游泳。

爱耳日手抄报一等奖篇三

小时候我挺盼望中秋来的，因为在中秋，盼望与整条街的小朋友分享自己的灯笼，盼望着吃月饼。但是现在更多的是想和家人一起吃饭然后坐下来畅谈一切。

月亮悄悄的上来了，就像一轮银盘，镶嵌在深蓝的夜空上，月光静静的撒下来，整个世界都好像沉浸在银色的海洋里。月光下人们那多姿多彩的生活，犹如一支优雅婉转的月光奏鸣曲。月光静静地撒在了地面上，整个世界都被罩上了一层银色的光，感觉像是被拢上了一层薄薄的纱。月亮穿过了云朵，将月光撒在了马路上，马路就好像用银子铺成似的。他还将月光倒影在了水面上，晚上的风一吹，河面上的波光粼粼的。

这时全家就在楼顶围坐在一起，供奉月神，表示全家团圆，大家坐在一起畅谈一切其乐融融的。供完月神后就可以吃月饼了。

看着月亮嫦娥的故事不禁在我脑海里遨游，古有嫦娥嫦娥奔月的美丽传说，今有人类的登月壮举，月亮还是人们寄托思乡情怀的对象，古代诗人多少次在诗中提到月亮，如“举头望明月，低头思故乡”不知有多少人为月亮的美丽感叹不已啊！月亮永远那样皎洁，高高在上。

中秋节是浪漫的，他婉转了整个秋天的色彩，在月光下连一颗小石子，似乎都变得格外玲珑可爱，因为，这抹月光，来自中秋。

“床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，低头思故乡”。想着想着这首诗就伴随着我进入了甜美的梦乡。

爱耳日手抄报一等奖篇四

- 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。

溺水时的自救方法

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。

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。

岸上急救溺水者

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。

爱耳日手抄报一等奖篇五

生活中，我们都有必要了解自己的耳朵、保护自己的耳朵，包括听力保养。下面是小编给大家带来的第二十四次全国爱耳日手抄报模板内容，欢迎大家阅读转发！

一、怎样保护耳朵

1、预防耳内进水，防止外耳道发炎

我们的外耳道深达2.5~3厘米，而且还不直，外耳道皮肤还有许多纤细的绒毛。游泳或洗澡、洗头时耳内进水，水不容易出来，会诱发急性外耳道炎，如果治疗不及时会导致听力下降。

特别对那些已经有中耳炎或鼓膜穿孔的人，还非常容易导致中耳炎。中耳一旦发炎就会出现耳朵长期流脓的症状，最重会导致渐进性的听力损害，治疗起来也非常繁琐、费事、费力。

那么，一旦外耳道内进水了怎么办呢？你可以通过单脚垫脚蹦跳的运动让水流出来，或用棉签把水吸出，再不行可以用电吹风把耳内的水蒸发出来。

2、谨慎用药，防止药物性耳聋

我们听觉的产生和耳内有一个叫耳蜗的结构密切相关，耳蜗结构中有一种毛细胞，他们起到将声波转化为电信号的作用，这些毛细胞非常娇弱，许多药物对它们都会造成伤害，像氨基糖甙类消炎药(庆大霉素、卡那霉素等)会损伤毛细胞，这种药物引起的耳聋被称为药物性耳聋。

有的人对这些药物极为敏感，即使用上一点点这些药物，也

会引起药物性耳聋。因此，在使用药物特别是上述药物的时候一定要慎之又慎。

3、感冒后或坐飞机后耳朵疼痛要及时治疗

我们的耳朵和鼻咽部通过一个叫做咽鼓管的结构相通。这个管子的作用是调整耳朵内外的压力。

上呼吸道感染可以顺着这个管子逆行感染耳朵引起急性中耳炎；飞机在起飞和降落的时候压力变化过大，咽鼓管不能及时调整耳内压力，也会引起急性中耳炎。

中耳内炎症如果不能及时消除就会引起听力障碍，严重时还会引起中耳化脓性病变，甚至引起鼓膜穿孔等。因此在感冒后或者坐飞机后耳朵出现问题要及时请耳鼻喉科医师诊治，切莫耽误了病情。

4、突然出现听力下降要第一时间诊治

现在随着生活节奏的加快，许多人的生活压力、精神压力明显增加，医学发现，与之相伴的一种疾病——突发性耳聋也明显增加了。

突发性耳聋表现为突然发生的听力下降，还伴有耳鸣或者眩晕、耳内闷塞感。突发性耳聋是一种急症，是一种特殊类型的“脑梗塞”，因此治疗越早越好，所以说“时间就是听力”一点都不过分。如果病史超过15天，听力恢复就较难了。

为预防突发性耳聋，生活中要做到劳逸结合，避免过度熬夜等。一旦突然出现听力下降或耳鸣应尽快向耳鼻喉科医生求助。

5、预防噪声聋很重要

噪声对人类的危害是多方面的，但对听觉器官的损害最为明显。噪声引起的耳聋被称为噪声性耳聋，噪声聋治疗起来难度很大，一旦出现还会有持续下降的过程，有人喜欢带着耳机大声听音乐，这是现代社会引起噪声性聋最常见的原因。

噪声性聋主要是预防。如不要长时间大声听耳机传出音乐；过节放鞭炮要离鞭炮远一点，尽可能捂上耳朵；长期生活在噪声环境中的人应戴隔音用耳塞、耳罩，合理安排工作时间及工间休息。

6、不正确的掏耳朵会损害耳朵

有人喜欢用手指甲、发卡、挖耳匙甚至铁签掏耳朵，这其实非常危险，稍不小心就容易刺破外耳道皮肤，导致外耳道发炎、甚至会导致鼓膜穿孔，最重会影响听力。

自己掏耳朵时最好用棉棍沾上一些酒精，轻轻在外耳道转动，尽量不用指甲、铁签等尖锐的东西掏耳朵，另外不要形成频繁挖耳的习惯。一般来说，一周左右一次足矣。

如长期不掏耳朵，则可能形成耵聍栓塞，这时自己很难掏出来了，应该到医院用专门器械取出。

二、搓耳朵有什么好处

第一个好处：活血驱寒

这是最明显的好处，我们天冷的时候不就是喜欢搓搓耳朵吗，一顿搓摸之后，感觉全身都暖和了。

第二个好处：疏通经络

人体某一脏腑或者某一部位发生病变时，都会通过经络反应到耳朵的相应点上，所以经常折磨耳朵的话能疏通经络，使

人体气血得到运行，脏腑得到调理，达到防病治病的目的。

第三个好处：美化容颜

每天折磨耳朵，可以起到一定的调节内分泌的作用，从而使人神志清爽、容光焕发，达到美容的效果。

第四个好处：治疗高血压、低血压

耳朵中含有人体比较重要的末梢神经，经常折磨耳朵的话能调整人体的血压，比如高血压患者，可以用拇指搓耳轮后沟，向下搓用力稍重，向上搓用力较轻；低血压者，向下搓用力较轻，向上搓用力稍重。

第五个好处：加强抵抗力

折磨耳朵十分钟左右，人体中的白细胞数量就会出现增高的情况，同时吞噬细胞和抗体也会大大增加，这就说明，折磨耳朵不但能够促进血液循环，而且可以提高身体的抗病能力。

第六个好处：预防耳鸣

肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。耳朵为肾经经过之处，经常折磨耳朵还可以调节听力，有效地预防耳鸣和耳聋等方面的疾病，每天折磨耳朵至少三3次，先从上到下搓耳廓前部九下，再从上到下搓耳廓后部九下，搓完以后后，再用食指堵住耳朵孔三两秒钟，然后松开。

三、保护耳朵八大方法

1、听mp3掌握“60—60”原则。这是国际公认的保护听力的方法，用耳机听音乐时，音量不要超过最大音量的60%，连续听的时间不要超过60分钟。此外，耳机最好选头戴式的，它比耳塞式耳机对听力的损伤要小，尽量不要在嘈杂环境下用

耳机听音乐。

2、噪音环境下用防护耳塞。有的人不得不在噪音环境下工作和生活，比如机场、建筑工地，可以戴一个防护耳塞，能有效阻隔一部分噪音。如果临时找不到耳塞，可用棉花球、纸球塞进耳朵，也有一定的保护作用。

3、合理饮食、锻炼身体。维生素b1、b2、b6和维生素c能保护听觉细胞，可适当补充维生素补充剂，也可多吃粗粮、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜、水果等食物。现代人生活紧张、压力大，应该适当体育锻炼，保持心情愉快。

4、开快车别开窗。国外广播公司报道称，汽车车窗开得太大，开快车时的风噪声和开慢车时的交通噪音是损害听力的主要原因。

5、别频繁掏耳朵。掏耳朵时最好用棉棒，轻轻在外耳道口转动，然后耳朵朝下，让耳屎自行排出。要避免使用指甲、卡子等尖锐物挖耳；不要频繁挖耳，一般一周一次。

6、住在马路旁，别装推拉窗。国家室内环境质检中心主任宋广生指出，其隔音效果远远次于密封较好的平开窗，可以在窗边多摆绿植。

7、电视机、耳机的音量不宜过大。以柔和、不刺耳为宜；骑车、走路时等噪声环境中不要听耳机。

8、对于经常用耳机的人，如果出现头晕、耳痛等症状，应该暂时不用耳机。如果出现耳鸣以及听力下降，应该及时就医。

四、提高耳朵听力的食物

1、富含β-胡萝卜素和维生素a的食物

如胡萝卜、南瓜、番茄、鸡蛋、莴苣、西葫芦、鲜桔等。胡萝卜素和维生素a能给内耳的感觉细胞和中耳上皮细胞提供营养，增强耳细胞活力。

2、富含锌元素的食物

如鱼、瘦肉、牛羊肉、奶制品、啤酒、酵母、芝麻、核桃、花生、大豆、糙米、全麦面等。锌能促进脂肪代谢，保护耳动脉血管。

3、富含镁元素的食物

如红枣、核桃、芝麻、香蕉、菠萝、芥菜、黄花菜、菠菜、海带、紫菜和杂粮等。耳动脉中如果镁元素缺乏会影响耳动脉功能，导致听力损害。

4、富含维生素d和钙的食物

如骨头汤、脱脂奶、钙片等。维生素d和钙，既可保持鼓室内的小骨骼，增强耳骨，避免骨质疏松一样的耳硬化症，又可净化耳动脉，提高耳功能。

耳聪目明是身体健康的标志，平时应该注意保护好听力。

影响听力造成耳聋的最常见原因，一是药物中毒，二是噪音。

药物最多最主要原因。可以致聋的药物主要有：链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素等，这些药物易损害内耳、耳蜗(听觉感受器)，前庭(平衡感受器)，造成耳聋和平衡失调。

耳蜗中毒症状主要有：用药期间或停药物以后，出现高调耳鸣，听力下降，并且逐渐加重，直到全聋。

前庭中毒的症状主要有：眩晕、恶心呕吐，走路不稳和平衡

失调。

作为医生要了解药物的毒副作用，可不用的坚决不用，能少用的不要多用，肌注不要点滴，不可滥用。

致聋药物有交叉易感性，一种药不行，其他药物也不能用。

致聋药物可母婴感染。怀孕期间应避免使用各种耳毒性药物。

另外，耳聋还有家族易感性，如果家族中有人发现容易致聋，其他人更应注意。

今天是3月3日，也是全国爱耳日。自2000年以来，今年是第21个全国护耳日。今年的主题是：耳朵护理，健康听力。

让我告诉你一个惊人的数字。目前，中国有2000万聋哑残疾人，其中100多万是聋哑儿童。因此，青少年听力健康的保护引起了全社会的极大关注。我们都知道耳朵是我们重要的身体器官。如果听力受损，那么我们将生活在一个寂静的世界里，听不到父母说的话，无法与朋友分享我们的快乐和秘密，听不到美妙的音乐、动人的歌曲，听不到老师的讲课。这是多么可怕的事情啊！

因此，拥有健康的听力是非常重要的。那么，我们如何保护我们的小耳朵呢？

- 1、保持良好的精神状态。积极参加学校的各种活动，保持乐观，不焦虑或不耐烦。
- 2、养成良好的饮食习惯。调整饮食结构，吃富含锌、铁和钙的食物，如牛奶和蔬菜。避免吃得过多。
- 3、远离噪音。听音乐或耳机不应太长，音量也不应太高。
- 4、经常按摩你的耳朵。例如按摩耳朵后部、捏捏耳垂等。

5、不要随便挑耳朵。拔耳时，如果用力不当，很容易造成外耳道损伤、感染和轻微的注意力不集中。拔出耳勺也会伤害鼓膜或听骨，导致鼓膜穿孔并影响听力。

同学们，让我们保护好自己的小耳朵，从今天开始，从现在开始！