

# 2023年防溺水演讲稿分钟(通用9篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 防溺水演讲稿分钟篇一

老师们、同学们：

大家上午好！

今天我讲话的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，首先我想问大家什么是溺水？溺水就是大量的水被吸入肺部，引起人体缺氧窒息的危急病症。一旦溺水就是非常危险的。一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都有溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有不会游泳的，也有一些会游泳、甚至是水性好的人。所以有些人自认为会游泳，就不会溺水，那就大错特错了。

在我们国家，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。而意外溺水在儿童意外伤害中占最大比例，10个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。5月14日安徽省六安市舒城县2名中学生不幸溺水死亡，同一天离我们几十公里远的定远县3人溺水死亡。这都是发生在我们本省，离我们很近的真实的案例。一条宝贵的生命就没有了啊！令家长痛心，使我们感到可惜，但更应该让我们警醒，“珍爱生命，预防溺水”绝不仅仅是一句口号。

现在正是天气炎热季节，暑期也即将来临，防溺水伤亡必须要引起所有学生的高度重视。学校已经给每位同学发放了

《致家长的一封信》、要求各班出一期防溺水黑板报、召开一个防溺水主题班会等防溺水“十个一”的工作。希望每位同学都能认真学习并贯彻落实到实处，真正将“预防溺水、珍爱生命”牢记心中，落实到行动中去。在此学校再次强调要求同学们做到以下几点：

一、树立安全意识，加强自我保护，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。

二、用学会的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。

三、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

四、在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自玩水的行为，要坚决抵制并劝阻。

五、如要游泳要到有资质的游泳场游泳，而且必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

六、同学间要互相关心、爱护，发现有的同学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。

七、在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？

最重要的一点，就是不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

同学们：生命高于一切，我们是国家和民族的未来和希望，

让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。  
谢谢大家！

## 防溺水演讲稿分钟篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《防溺水从我做起》。

“珍爱生命”的手抄报。这份手抄报不仅仅是一项作业，更主要的是为了让我们学习预防溺水知识，增强安全意识，珍爱生命。

虽然学校每年在临近夏天时，都会宣传预防溺水的安全知识，可是每年还是有很多孩子因为溺水而失去生命。今年网上已经统计出一百多个孩子因溺水身亡了，这些数字让人触目惊心，更令人痛心。每当我看到那些悲痛欲绝的爸爸妈妈紧紧地抱着孩子冰凉的身体，大声哭喊着的时候，都会忍不住流下眼泪。失去了可爱的孩子，他们该是多么痛苦，多么伤心啊！

到底为什么总是会发生这样的悲剧呢？主要原因还是家长和孩子们自身的安全意识不强。天气炎热，游泳是我们最喜欢的运动项目之一，因为游泳可以防暑降温锻炼身体，但是那些不正规的游泳场所，都不会有安全保障。在这样的场所游泳，如果没有大人的陪同，没有佩戴救生圈，发生事故又没有被及时发现救护，就容易发生溺水事故，从而失去自己宝贵的生命。

所以从现在起，我们要把防溺水安全知识牢牢记在心里。游泳时，一定要有大人陪伴保护，带上救生圈，到正规游泳场所去游泳。游泳之前一定要做热身运动，发生危险时千万不

要慌乱，要及时呼救。不会游泳的千万别下水。“人最宝贵的东西是生命，生命只有一次。”从现在起，我们一定要学会保护自己，学会珍惜生命，牢记预防溺水的安全知识，不让悲剧再次发生。

这次特殊的作业，让我学到了很多有关预防溺水的知识，也认识到了生命的脆弱，希望更多的人能够珍爱自己宝贵的生命，在炎炎夏日里，慎重选择游泳场馆，做好安全防护措施。预防溺水，从我做起！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 防溺水演讲稿分钟篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命——防溺水教育。

- 1、未经父母老师同意不去。
  - 2、没有会游泳的成年人陪同不去。
  - 3、深水的地方不去。
  - 4、不熟悉的江溪池塘不去。（当然，也不能到河塘捞鱼摸虾）
- 1、不会游泳。
  - 2、游泳时间过长，疲劳过度。
  - 3、在水中突发病尤其是心脏病。
  - 4、盲目游入深水漩涡。

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范认识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

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法，在急救的同时应迅速送往医院救治。

溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全认识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范认识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。

## 防溺水演讲稿分钟篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

随着气温的升高，炎炎的夏季即将到来。夏季是溺水事故的高发期，每年时有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河水所吞噬，令人痛心。

有关数据显示，目前全国每年有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每天约有40多名学生死于溺水、交通或食物中毒等事故，几乎相当于我们一个班的人数啊！

其中溺水居意外死亡之首。而就在不久前，全国各地又发生了十多起溺水而亡的事件，其中有成年人，也包括我们一些未成年人。

夏天因为天热，大家都愿意到水边玩耍、游泳，往往这时，就很容易发生危险的情况。这其中一些事故是因为在发生溺水事故时同学们在互相救助时没有掌握科学的救助技巧而导致的，学校不提倡学生下水救人，发现有人溺水时，同学们千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救寻找大人来救助，同时在保护好自己的前提下，将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

今天，我代表学校向全体同学提出六条以下建议，希望同学们严格遵守：

(2) 不准擅自邀请其他同学下河游泳；

(3) 不准在不会游泳的监护人带领下下河游泳；

(5) 不准擅自到海边、滩涂下玩耍；

(6) 不准在见到有人落水而自己又无能力救护的情况下擅自下水施救或者避而不见逃走，要采取大声呼救及报警等措施。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，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，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。

同学们，珍爱我们的生命吧！生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，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。所以，我们要时时刻刻警醒自己：珍爱生命，预防溺水。

## 防溺水演讲稿分钟篇五

尊敬的同学们、老师们：

大家上午好！

我是xxx班的xxx，感谢老师和领导能给我这次上台的机会，非常的感谢！这次，我给大家带来的演讲主题是“保护生命，远离溺水”！

同学们，说到溺水，我们基本上没有人见过，因为这件事情实在是太可怕，太残忍，对我们来说，实在是太过的危险！溺水，这件事情听起来离我们很遥远，但其实，它并没有那么的复杂。只要一条河，一个池塘，哪怕它并不深，并不急，但是仍然有让我们陷入危险的能力！

如今正值夏季，空气的温度一天高过一天。有时候，我还经常看到同学们在运动或玩耍后将自己的头发用水打湿来降温。可见，现在的天气是多么的炎热。

在这样的天气下，确实让人非常的难受，但是很多同学就想了，“要是能好好的凉快一下，该多好啊！”于是，就出现了不少同学想到了附近的哪条河，或是哪条小溪。趁着放学或是放假，甚至有人会翻越围墙在上课的时间外出，就希望能痛痛快快的凉爽一下！

同学们，这样，值得吗？你可知道，在这炎热的夏日当中，我们多么容易在水中发生抽筋？你可知道，我们私自离开的时候，让父母、老师以及同学们多么的担心？你可知道，每年因为这样的想法，让多少的人葬送在了水底？！同学们！醒醒吧！这不是一个清凉的澡盆，这是一个冰冷的陷阱！踏进去，你有可能再也无法回来。游一圈，可能家庭就会破散！

池水看似宁静，那是因为看它的人没有看见潜藏在水底的危



险。我们不该让自己踏足危险之中，这不仅仅是为了我们，更是为了我们每个人的家庭！希望同学们都能爱惜自己的生命，远离河流，远离溺水！

我的`演讲结束，谢谢大家！

## 防溺水演讲稿分钟篇六

老师们、同学们：

大家早上好！

我今天国旗下讲话的主题是防溺水安全教育。

天气越来越炎热，我校为了增强同学们防灾避险的能力，利用宣传橱窗，黑板报、班队会等形式进行安全的教育。今天，我想利用国旗下讲话的机会，重点讲一讲夏季预防溺水的事情。

游泳，是广大少年儿童喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

在我们国家，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因。

溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。现在正是天气逐渐转热季节，暑期即将来临，中小學生溺水伤亡的事故也明显多了起来。

在这里我建议大家：

一、不要私自一人外出游泳，更不要到不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去玩耍、游泳。

二、游泳到有资质的游泳场游泳，而且必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

三、同学间要互相关心、爱护，发现有的同学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。

在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？最重要的一点，就是不能冒然下水营救。发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

最后，再次提醒同学们在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，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，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的’。

## 防溺水演讲稿分钟篇七

各位老师、各位同学：

大家好！我今天国旗下讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

据有关部门统计，近年来溺水事件已成为造成17岁以下非正常死亡的首要因素。入夏以来，今年各地溺水事故又时有发生。特别是进入5月份以来，各地溺水事故频发。频发的一幕幕惨剧，再次向我们敲响了警钟。

近年以来的中小學生溺水死亡事故，多發生在周末、節假日或放學後；多發生在农村地區；多發生在無人看管的江河、池塘等野外水域；多發生在學生自行結伴游玩的過程中，有的是結伴游泳溺亡，有的是為救落水同伴致多人溺亡；多發生在小學生和初中生中，且男生居多。

一年一度的夏季是安全事故的高發季節，預防溺水事故無疑擺在了重要位置，為積極響應以“防溺水”為主題的“安全教育”活動，創設更安全的學習生活環境，努力杜絕此類悲劇的再次發生，在此特向全校同學提出如下要求：

- 1、禁止私自或結伴到河、塘、溪流邊玩耍，在任何時候都不得私自到江、河、湖、塘、水庫中游泳或嬉水。
- 2、要堅持做到“四不去”：未經家長教師同意不去；沒有會游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；對水情不熟悉的江、河、湖、塘、水庫不去。
- 3、見到有人落水時，不盲目下水施救或者避而不見，而應大聲呼救或報警（110），避免發生因盲目施救而導致更大的不幸。
- 4、每一個人從我做起，嚴守學校紀律，用學到的防溺水知識運用于實際，堅決杜絕溺水事件的發生。在加強自我安全意識的同時，對於那些違反學校紀律，私自玩水、游泳的行為，要堅決抵制、勸阻並報告學校老師。

各位同學們，你們是家庭的根本，民族和國家的希望和未来，一定要珍愛生命，努力學習，積極要求進步，不斷提高自身素質，共同擔負起歷史和時代的重任。讓我們行動起來，珍愛生命，預防溺水，杜絕悲劇的發生。最後，讓我們共同宣誓：珍愛生命，預防溺水。

# 防溺水演讲稿分钟篇八

大家好！我今天讲话的题目是《溺水安全意识，人人有责》。

“安全教育”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，我在此特向全校同学发出以下倡议：

一、充分认识溺水事故的危害性。孩子是家庭的希望，祖国的未来。溺水事故会给家庭带来难以挽回的后果，造成无法弥补的损失。同学们一定要充分认识到这一点，深刻认识到溺水事故的危害，远离危险地，从而避免溺水事故的发生。

二、几点建议：

- 1、每一个学生都要提高自己的安全意识和自护自救能力。
- 2、同学们平时、节假日不准私自到河边、堰塘等危险地带玩耍。
- 3、不得擅自与同学结伴出去玩，更不得到河边、堰塘等地方游泳。
- 4、不在无家长或老师带领的情况下出去玩和游泳。
- 5、不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳。
- 6、不到不熟悉的水域、地域玩耍和游泳。
- 7、午休时间较长，任何学生不得擅自出外游泳。

以上的几点要求和建议，希望同学们要时刻牢记，并坚决执行。发现有其他同学不按照要求做的，要立即劝告并坚决制止；如果是在学校，要立即向老师报告，在家里也要及时告诉家长。上周五，学校印发防溺水的《告家长书》，把这些要求提出来，要求家长配合，希望同学们要重视这个问题。

### 三、掌握溺水时自救的四个方法：

- 1、出现溺水时，不要慌张，发现周围有人时应立即呼救；
- 2、放松全身，尽量将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力消耗过度，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，应立即求救。如周围没有人，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。

### 四、现场抢救溺水同学的四个要点：

- 3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；
- 4、在第一时间内联系急救中心或送溺水同学去医院，\*\*人民医院的急救号码是120，\*\*中医院的急救号码是12999。

同学们，希望大家记住我今天讲的“充分认识溺水事故的危害性”、“预防溺水的七点建议”、“掌握溺水时自救的四个方法”、“现场抢救溺水同学的四个要点”，杜绝溺水事故的发生，万一不幸发生溺水事故，要积极自救和抢救，避免产生悲剧性的惨痛后果。

此外，我们还要注意：上下楼梯不要推挤，靠边行走；不准往楼下扔东西，造成对他人伤害；不准在寝室点蚊香或乱接电线，以免引起火灾；不要到网吧玩游戏等等。

总之，关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！安全不仅关系到我们个人，关系到学校，关系到家庭，同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族。让我们学会生存，热爱生命，让我们在灿烂的阳光下沐浴一方平安，健

康成长，愉快生活；让生命的一泓清水永流不息。最后，祝愿我们的校园永远平安！祝愿每个同学健康快乐成长。

## 防溺水演讲稿分钟篇九

同学们：

大家好！

夏季即将来临了，每年春夏之际，是学校各类安全事故的多发期，其中数溺水事故尤为突出，为了增强每个人的安全意识，提高大家的自护自救能力，我校积极贯彻执行上级的有关文件精神，开展预防溺水的专项教育活动，杜绝安全事故的发生。

一、本次专项活动的主题为“预防溺水，珍惜生命”。

二、每位学生切实做到以下几个方面：

- 1、不私自下水游泳。
- 2、不擅自与同学结伴游泳。
- 3、不在无家长带领的情况下游泳。
- 4、不到无安全设施，无救护人员的水域游泳。
- 5、不到不熟悉的水域游泳。

三、每位学生在“预防溺水，珍爱生命”的横幅上签名，牢固救护防溺水意识。

四、通过或主题班会活动，每位学生要学会一些自救知识。不但学会预防溺水，而且要学会在溺水后要在专业救护人员

到来之前进行现场抢救的，提高自我防护能力。在遇到险情时才能镇静地进行互救及进行有效的自我解脱和救护。

五、如果发现有人溺水，应及时呼救，让成年人来抢救，不会游泳的人不可盲目下水施救。

同学们，”安全无小事，生命价更高”，只要我们认真对待，防微杜渐，把教育与学习活动作为我们生活和学习中的头等大事，那么那么，我们的每一天就平平安安，快快乐乐。