# 最新夏季防溺水演讲稿(实用12篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-11-12

*演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。夏季防溺水演...*

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

**夏季防溺水演讲稿篇一**

亲爱的同学们：

大家上午好：

我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》

炎炎夏日已经到来。游泳安全渐渐成为学校安全教育的话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校本着\"以人为本，预防为主\"的宗旨，为确保全体师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，坚决禁止任何同学们私自到游泳池、水库、小溪等有水源的地方嬉戏和游泳。

溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

溺水是指人淹没于水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水者面部会出现青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫等症状。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水，有的.是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

(一)不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

(二)严禁小学生私自下水游泳和私自外出钓鱼。

(三)游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

1、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

2、互救法：

因为我们小学生年龄小，学校不建议同学们下水救人。如果发现有人溺水，不要冒然下水营救，要立即呼救寻求大人的帮助或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命，预防溺水。谢谢大家！

**夏季防溺水演讲稿篇二**

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！

**夏季防溺水演讲稿篇三**

尊敬的老师们、同学们：

大家好！我是xx班的xx。今天我演讲的题目是《珍爱生命，严防溺水》。

同学们，当你降落人间，这就标志着又给人世间增添了一份宝贵的财富。同时也给家庭带来了无比欢乐。从这一刻起多少人关注着你，期望着你快快长大，成材成器。你不但属于家庭，父母，说到底你是属于社会，国家。所以也可这样说：生命诚可贵，人生价更高，只有生命的存在，才能去实现更高的人生价值。

所以珍爱生命，安全第一，是我们社会永恒话题。人的生命是最可宝贵的，只有人才能创造财富，才能使世界变得更美好。只有同学们的欢声笑语，活泼身影，才能使我们的校园充满阳光，充满生机。但是人的生命又是非常脆弱的，如果我们不注重安全意识，视安全隐患而不顾，把生命当儿戏，那么造成的后果将不堪设想。

一幕幕惨剧目不忍睹。只因为忽视了安全问题，一个个生命如鲜花在瞬间凋零，带给社会，家庭，亲人的只是悲痛欲绝的身心和沉重的打击，血的教训。悲剧一旦发生，所有的后悔，醒悟都为时已晚，对生命的关爱，只能成为一个美丽的词藻。由于安全意识的淡薄而造成的严重后果，难道我们不该反思吗？为此我们在这里一起学习一下防溺水的注意事项：同学们，注意听，防止灾害记心中，夏天游泳防溺水，河沟水库底不清，千万不能胡乱游。会游的，也不行，逆流底沟乱草生，一旦发生溺水害，喊人救命没人听，不会游泳的更可怕，稍不留神要了命，千万注意危险情，游泳就去游泳馆，安全清洁更轻松。

同学们，老师们，血的教训不能一次又一次，悲剧不能一演再演，生命更没有第二次。我们只有懂得一个道理，防患于未然，在人生的路上走好每一步，处处小心，时时提防，保持警惕的头脑，绷紧安全之弦，事事处处想到！

**夏季防溺水演讲稿篇四**

老师们、同学们：

大家上午好!

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1.6万名中小学生非正常死亡，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，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(塘)游泳;

(3)不准在不会游泳的监护人带领下下河(塘)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。

请同学们牢记!

**夏季防溺水演讲稿篇五**

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，中小学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。

**夏季防溺水演讲稿篇六**

亲爱的同学们：

大家上午好！

我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》

炎炎夏日已经到来。游泳安全渐渐成为学校安全教育的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校本着\"以人为本，预防为主\"的宗旨，为确保全体师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，坚决禁止任何同学们私自到游泳池、水库、小溪等有水源的地方嬉戏和游泳。

溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

溺水是指人淹没于水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水者面部会出现青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫等症状。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水，有的是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

(一)不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

(二)严禁小学生私自下水游泳和私自外出钓鱼。

(三)游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

1、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

2、互救法：

因为我们小学生年龄小，学校不建议同学们下水救人。如果发现有人溺水，不要冒然下水营救，要立即呼救寻求大人的帮助或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命，预防溺水。谢谢大家!

**夏季防溺水演讲稿篇七**

尊敬的同学们、老师们：

大家上午好!

我是x班的x，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!

**夏季防溺水演讲稿篇八**

亲爱的同学们：

大家上午好

我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》

炎炎夏日已经到来。游泳安全渐渐成为学校安全教育的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校本着\"以人为本，预防为主\"的宗旨，为确保全体师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，坚决禁止任何同学们私自到游泳池、水库、小溪等有水源的地方嬉戏和游泳。

溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

溺水是指人淹没于水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水者面部会出现青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫等症状。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的\'是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水，有的是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

（一）不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

（二）严禁小学生私自下水游泳和私自外出钓鱼。

（三）游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

1、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

2、互救法：

因为我们小学生年龄小，学校不建议同学们下水救人。如果发现有人溺水，不要冒然下水营救，要立即呼救寻求大人的帮助或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命，预防溺水。谢谢大家！

**夏季防溺水演讲稿篇九**

在这些画面中，让我们了解到了在我们嘉兴一些地方，每年有学生死于溺水事故。在20xx年，我市死于溺死事故的中小学生共有10人，其中，这些都是农村的孩子。这一个个悲惨的事件，一个个生命的离去，都使我们为此感到十分的惋惜。我们看到了那一个个溺水者的遗体，使我们感到悲伤；看到了他们的家长，那悲痛欲绝、撕心裂肺哭泣的情景，更使我们倍感伤痛。这一个个悲惨的案件，不是天灾，而是人祸，是他们自己缺乏安全意识，而最终造成不可挽回的惨痛。

同学们，有时候的危险往往就是我们不经意间所发生的，所以酿成了那一个个惨不忍睹的事件。我们应该知道，正处于青春年少的我们，还拥有着无数美好的时光，去探索未知的东西，在无穷美妙的世界里，你会看到光辉，灿烂的前景。然而我们中的一些同学，随着天气的逐渐变热，往往会抱着一些侥幸的心理，去没有安全设施，在没有家长的带领下，和无救护人员的水域游泳。同学们你们可知道，虽然河水能为我们解凉，满足一时的快感，但是看似温柔的河水里，却处处暗藏杀机。俗话说得好“不怕一万只怕万一”，万一你们遇难了，那你们的家长又该怎么办，你们虽然这样悄无声息的走了，但是你们可否想过你们的父母，生你、养你、教育你的父母，我想那时最伤心的只有你们的父母。我们大家都知道，世界上什么药都有，但是没有的就是后悔药，如果到了那时，再后悔也是于事无补。

我们不愿看到一个个生命随着河水的流去而逝去，我们更不愿看到那悲痛欲绝的父母，那白发人送黑发人的凄惨场面。我们要时刻铭记上级领导对我们的呵护和关怀，不再使溺水事故再次发生。当然，真正的安全是需要我们自己去注意，提高意识，才能真正使我们生活在一个安全的世界里。

同学们让我们行动起来，珍爱自己的生命吧！远离那危险的河道，平平安安度过每一分每一秒，跟溺水事件说拜拜。

**夏季防溺水演讲稿篇十**

大家上午好：

我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》

炎炎夏日已经到来。游泳安全渐渐成为学校安全教育的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校本着\"以人为本，预防为主\"的宗旨，为确保全体师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，坚决禁止任何同学们私自到游泳池、水库、小溪等有水源的地方嬉戏和游泳。

溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

溺水是指人淹没于水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水者面部会出现青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫等症状。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水，有的是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

(一)不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

(二)严禁小学生私自下水游泳和私自外出钓鱼。

(三)游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

1、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的.人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

2、互救法：

因为我们小学生年龄小，学校不建议同学们下水救人。如果发现有人溺水，不要冒然下水营救，要立即呼救寻求大人的帮助或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命，预防溺水。谢谢大家!

**夏季防溺水演讲稿篇十一**

亲爱的同学们:

大家上午好!

我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》

炎炎夏日已经到来。游泳安全渐渐成为学校安全教育的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校本着\"以人为本，预防为主\"的宗旨，为确保全体师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，坚决禁止任何同学们私自到游泳池、水库、小溪等有水源的地方嬉戏和游泳。

溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

溺水是指人淹没于水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水者面部会出现青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫等症状。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水，有的是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

（一）不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

（二）严禁小学生私自下水游泳和私自外出钓鱼。

（三）游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

1、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的`人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

2、互救法：

因为我们小学生年龄小，学校不建议同学们下水救人。如果发现有人溺水，不要冒然下水营救，要立即呼救寻求大人的帮助或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命，预防溺水。谢谢大家！

**夏季防溺水演讲稿篇十二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

夏天到来，同学们一定不能松懈了，要知道天气炎热是非常容易下水洗澡的，这个天气也是很炎热，我们需要控制自己，从身边一些简单的事情做起最好，要知道克制自己，一定要做好相关的规划，不能够松懈了这方面的意识，保持好的心态，同学们安全始终都是在第一位，我们不仅仅是在学校需要注意，现在新闻上面报道的就是很多学生私自下水洗澡，然后遇到的了突发情况溺水，不管你水性有多么好的，也需要知道溺水的危险。

现在很多人就是没有想过溺水后的危险，所以一定要知道知道如何去克制自己，不管是会不会游泳，不管是水性再怎么好，也一定要知道这其中的危险，同学们不管是在什么时候都应该知道落实好这一点，再回家的路上也一定要注意这些，不能私自下水洗澡，我们学校之前也是有过这样的情况出现，这是非常危险的，千万是不能够忽视这一点，上次就是因为有几个同学在回家的路上私自下水游泳，这件事情学校都是严厉批评的，而且也是绝对不能够姑息，有一次这样的情况就可能会有第二次，同学们要知道生命是脆弱的，管好自己的行为一定要控制祝自己才是。

在一方面这非常的危险，虽然这个天气是炎热的，但是绝对不能够忽视这一点，危险时刻都发生在我们周围，谁都不知道下一刻会发生什么事情，在一些时候需要重视，严格的遵守规章制度，我们也可以用别的方式去解暑，这一点是非常明确的，不管是在什么时候要严格的督促自己，管好自己，在我们的生活当中经常都会看到一些这样的例子，因为太过于相信自己的水性，所以在下水之后就溺水了，这一点非常的危险，有些事情还是要做好的，不管是在家家里还是在放学回家的路上，这一点始终都是非常清楚的，当然也需要学习各种安全知识，在溺水方面这是最直接的方式，让大家一起把这些基本的安全工作做好，无论是在什么事情上面要注意自身的安全，炎热的天气让我们都感觉是非常的躁动，但是一定要保障自己安全，不要以为自己水性好就肆无忌惮，现在这一点是很明确的`，让我们安全的度过这个夏天，千万不能够松懈了神经，不能够让危险乘虚而入。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn