# 最新国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿 防溺水安全教育演讲稿(优质13篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-04-20

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。国旗下讲话...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇一**

老师和学生：

大家早上好！今天是6月1日，这是国际儿童节。在这里，我想对所有14岁以下的同学说：节日快乐！

我今天演讲的.主题是：“珍爱生命，预防溺水”。溺水是指落水造成的事故。溺水一般发生在游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等地方。夏天是溺水事故频发的季节，每年夏天都会发生溺水事故。

在中国，意外伤害是0 ~ 14岁儿童的主要死因。平均每年有近5万名儿童死于意外伤害，平均每天有近150名儿童死于意外伤害。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10名儿童中有近6名死于溺水。

前不久，今年5月23日，河北省大明县5名少年溺水身亡。根据调查，这五名青少年都是六年级学生，年龄从12岁到14岁不等。民间传言他们一起过生日聚会，去河里游泳导致了悲剧。与此同时，其中一些发生在我们身边。不知道学生记不记得。我和所有的老师永远不会忘记，20xx年6月23日，中考结束后仅仅两天，与我们相邻的两河中学的六名初中生在张炬河孙昌段玩耍时发生了意外。都是因为生日聚会溺死的。这些血与泪的教训告诉我们，一定要重视安全教育，尤其是预防溺水教育。

现在是炎热的天气季节，暑假即将到来，所以每个家庭、学校和所有学生都必须高度重视预防溺水伤亡。在这所学校，我们再次强调学生必须做到以下几点：

第一，树立安全意识，加强自我保护，不要沿河谷行走，不要走偏僻的道路，回家要结伴同行。

第二，从我做起，听从长辈的教导，严格遵守校纪，坚决克制玩水。

第三，在加强自我安全意识的同时，要努力做好说服教育工作，坚决抵制和劝阻违反校纪、私自玩水的行为。

第四、想游泳就去有资质的游泳池，一定要有组织，在大人的带领下游泳。

第五、学生要互相关心，互相爱护。如果他们发现一些学生未经允许去游泳或在危险的地方玩耍，他们应该立即劝阻并告诉老师和家长。

第六、在我们的日常生活中，如果有人落水，抢救时应该怎么办？

最重要的一点是，你不能冲进水里去救援，因为一旦被溺水的人抓住，就会非常危险。在水中与溺水者纠缠，不仅会消耗救援者大量的体力，有时甚至会导致救援者体力耗尽，最终死亡。所以，如果有人落水，最正确的方法是立即呼救，向大人求助。同时还有救生圈、竹竿、木板等。可以扔给溺水的人。

学生：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，珍惜生命，防止溺水，结束悲剧。

最后，我想对九年级和八年级的同学们说，再过两个星期，我们就要进入中考和国考的考场了，这将决定我们的人生命运。现在，冲锋的号角已经吹响。希望所有同学好好把握这最后的冲刺阶段，分秒必争。只有努力，才能对得起自己的人生，才有美好的未来。

我的演讲结束了，谢谢！

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇二**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我今天演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

夏天越来越热了。游泳是最受欢迎的.体育活动之一。然而，由于缺乏安全意识，溺水事故很容易发生。近年来，中小学生溺水死亡多发生在周末、节假日或放学后；大多发生在农村地区；大多发生在无人看管的河流、池塘等野生水域；大多发生在学生自己一起玩的过程中，有的是一起游泳淹死的，有的是为了救溺水同伴被很多人淹死的。

夏天是安全事故的高发季节节，预防溺水事故无疑摆在了重要位置，为创建安全的学习生活环境，杜绝此类悲剧的发生，在此特向全校同学提出如下要求：

1、禁止私自或结伴到河、塘、溪流边玩耍，在任何时候都不得私自到江、河、湖、塘、水库中游泳或嬉水。

2、要坚持做到“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。坚决做到“四不去”：未经家长教师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；对水情不熟悉的江、河、湖、塘、水库不去。

3、见到有人落水时，不盲目下水施救或者避而不见，而应大声呼救或报警（110），避免发生因盲目施救而导致更大的不幸。

4、每个人从我做起，严守学校纪律，用学到的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。在加强自我安全意识的同时，对于那些违反学校纪律，私自玩水、游泳的行为，要坚决抵制、劝阻并报告学校老师。

同学们，我们每个人是家庭的希望，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。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同：珍爱生命，预防溺水。

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇三**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

我是画桥中心小学三年级二班的朱家兴。

今天我演讲的\'题目是《珍爱生命预防溺水》。

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至14岁儿童的首要死因。有一篇报道说：我国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是多么可怕的数字！而意外溺水是儿童意外伤害的首要死因。10个因意外伤害而死亡的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。因此我在此特向全校同学发出以下倡议：

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。

要知道，生命对于每个人只有一次，而生命的控制，往往在于我们自己。同学们在日常生活中一定要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。

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，关系到家庭，关系到学校，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。

谢谢大家！

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

你好！

我们今天演讲的主题是“珍爱生命，预防溺水”。

游泳是青少年最喜欢的运动之一。但在下水前，如果没有做好准备，缺乏安全防范意识，遇到意外时惊慌失措，不能从容自救，那么很容易发生溺水事故。

据统计，去年奉化区有三起溺水死亡事件，涉及面广，包括儿童、小学生和中学生。为什么会这样？首先，缺乏自律。夏天来了，所有的学生都喜欢玩水。记住千万不要一个人去河边爽着玩。去年学年开始，学校组织了一次参观。检查的时候发现我们学校有几个同学中午去河里游泳了。据了解，不止一次，老师们立即对他们进行了安全教育。我们学校有747名学生，包括143名农民工子弟。大多数学生的父母可能忙于工作，忽视了他们的监护和照顾。所以要学会自律和自我管理，提醒身边的同学。如果发现一个同学单独或者一起在河里游泳，一定要尽快通知他的父母或者告诉老师。

第一、游泳需要注意哪些安全点？

1、不要一个人出去游泳，也不要去不了解水情或者有危险，应该有溺水伤亡的地方游泳。选择安全干净的游泳场所，如配备救生员的游泳池。

2、需要在大人或者熟悉水的人的指导下组织游泳，这样才能互相照顾。

3、注意身体健康。平时四肢容易抽筋的人不宜参加游泳或在深水区游泳。下水前要做好准备，先锻炼身体。水温过低，先用浅水冲洗身体，待水温习惯后再下水游泳。

4、对自己的水质要有自知之明，入水后不要逞能，不要贸然潜水浮潜，不要为了避免喝水溺水而互相争斗。不要在急流和漩涡中游泳。

5、如果游泳时突然感到不适，如头晕、恶心、心悸、气短等。你应该立即上岸休息或呼救。

6、遇有溺水时，不要冲进水中救援，要立即呼救，将救生圈、竹竿、木板等漂浮物抛向溺水者，待救援人员到达后再拖上岸。

第二，记住游泳是不允许的

1、未经允许，不要在河里游泳。

2、未经允许，你不允许和别人一起游泳。

3、不要在没有家长或老师指导的情况下游泳。

4、不要在不熟悉的水域游泳。

5、没有安全设施和救援人员，不准在水域游泳。

6、不会用水的同学不允许下水营救。

学生，溺水很危险。生命只有一次。我们应该珍惜生命，提高安全意识，防患于未然。

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇五**

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”，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。

在我们国家，意外伤害是x~xx岁儿童的首要死因。平均每年全国有近x名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近x名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，x个因意外伤害而死亡的x~xx岁儿童中，有近x个是因为溺水身亡的。

xxxx年xx月xx日，山东省莱芜市，x名初三学生游泳全部溺水身亡；湖南省邵阳市x名小学生游泳全部溺水身亡；黑龙江省哈尔滨市x名学生在松花江游泳，x人溺水身亡。同一天中x名学生溺水死亡，令人十分痛心。

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每个家庭、学校和所有学生的高度重视。学校德育处在3月7日，给各班下发了“关于防溺水事故的通知”希望各班根据通知内容，认真开展好安全教育活动，在xx月xx日又给每位同学发放了《致家长的一封信》、《xx小学防溺水安全知识宣传》《xx小学学生防溺水安全保证书》希望每位同学在家里和自己的父母认真学习。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。

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇六**

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生易发生溺水事故高发时期，为避免溺水事件的发生，在校内进行主题为“珍爱生命预防溺水”的安全教育，下面学校特向全体同学提出以下要求：

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、不要私自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜易发生溺水伤亡事故的地方去玩耍、游泳。不要在河塘边、围矿坝玩耍；不捡落入水中的物品；不去河塘钓鱼捞鱼。

三、游泳需到有资质的游泳场游泳，而其必须要有组织，并在大人带领下方可去游泳。

四、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，先活动身体，如果水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

五、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。

六、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。

七、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。

八、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。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或家长。

九、溺水的急救

在我们的日常生活中，如果一旦遇到溺水者，我们在营救时应该怎么办呢？

当发现有人落水时，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，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

现场抢救溺水儿童的方法：

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。

生命诚可贵，我们要珍爱自己生命，每天我们都要做好预防溺水的准备。现在刚进入夏季，许多小朋友都想到江河湖海里游泳、洗澡。但是你们千万不要一个人去江河湖海游泳、洗澡，也不要结伴去江河湖海游泳、洗澡。要和大人的.陪同下去游泳池、游泳馆游泳、洗澡，游泳前，要做好热身运动。

前几年，我学校就有一个读三年级的学生，就是不听老师的话。放学回家时，他跑到小河里洗澡。他一下到小河里，就被河里的沙埋没了，没过多久，他就死了。是不是水很深呢？不是，是两个原因，一是：夏季雨水多。二是：现在有一些黑心老板，为了挣钱，叫人到河里抽沙。因为河里的沙被那些黑心老板抽得乱七八糟，只要有人一下去，就会被河里的沙埋没了。要是没有人看见，那个人面临的就是死亡。

我们要听老师的话，要珍爱自己的生命，预防溺水。

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇七**

老师们、同学们：

大家早上好!如今是春暖花开的季节，天气渐渐的变暖，炎炎的夏季即将到来。夏季是溺水事故的高发期，每年夏季都有许多溺水事故发生。为避免溺水事件的发生，学校积极响应教育局号召，在校内进行“珍爱生命预防溺水”主题安全教育，下面学校特向全体同学提出以下要求：

1、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。

2、同学们平时、节假日一定要牢记不要私自在河边、水库边、池塘边玩耍，以防滑入水中。

3、不得擅自与同学结伴出玩，更不得到河边、水库边、池塘边等地方游泳。

4、不在无家长或老师带领的情况下出去玩和游泳。

5、不去非游泳区游泳，不会游泳者不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。

6、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

7、严禁私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变得松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层青苔，一踩上去就容易滑入水中。

8、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或家长。

发现同伴溺水时的救护方法：

在这里，老师特别强调的是“救人要在自己能力范围之内。”有很多学生是为了求助落水的同伴而溺水死亡的，他们在关键时候伸出援手的精神可嘉，但做法不可取。我们不提倡学生自我牺牲式的见义勇为。当同学们发现有人溺水时，千万不要贸然下水救人，应马上大声呼救，或者拨打110报案。同时在可能的情况下可以将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者。

同学们，安全重于泰山，万家平安是我们共同的心愿。老师希望同学们能够牢固树立安全第一的意识，珍爱生命，让欢乐和幸福永远围绕在我们身边，让平安伴随着大家健康成长!

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇八**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我来自xx，名叫xx，很高兴站在这个平台上给大家演讲！我今天演讲的题目是《预防溺水，从我做起》。

水的.性格变幻莫测。出汗热的时候经常去那里玩会问候你。有时候会让大家玩得很尽兴，但有时候会在中途突然露出水的冰冷，让你淹死在河里或池塘里。

这种事情是我们不愿意看到的，因为它代表了一个活着的生命的死亡，一个家庭的悲痛，无数人的遗憾。

其实溺水的真正原因往往是心里有点侥幸。就是有了这个小小的侥幸，我们可以在不知道、不做好安全措施的情况下，在泳池或河里游泳，也可以因为准备不足而在危险来临的那一刻惊慌失措，最终酿成悲剧。

如果，如果我们所有人心里都能有足够的警惕，对自己的人生有足够的热爱和追求。那么，我认为这样的类似事件应该大大减少。不是宣传不够好，而是大家都觉得不是为了自己，都觉得自己是特别的那个。偶尔一两次也不会造成什么大问题。

所以，为了防止溺水，从我做起，让我们从今天开始，在心中为自己做一个保证，做一个对自己生命负责的保证，保证自己在没有安全措施的地方永远不下水，在这个夏天里享受安全舒适的生活。

我的演讲到此结束，谢谢，谢谢！

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

时近盛夏，不少人选择了游泳这个避暑的方法。但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(塘)水所吞噬，令人痛心。为积极响应“平安瑞安”建设，开展以“防溺水安全教育活动周”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，我们特向全校学生发出以下倡议：

一、树立安全意识，加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的河域游泳。

二、在有家人陪伴地前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。

三、学会相关的防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际。

四、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。

五、在加强自我安全意识的同时，亦努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自外出洗冷水澡的行为，要坚决抵制并劝阻。

六、严禁私自或结伴到水库、沙溪河等水域嬉戏或游泳，严禁在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，严禁在公园尤其是靠河处逗留玩耍，严禁私自到河边看涨大水，严禁自行下河救人。

防溺水安全教育演讲稿（四）

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学：

最近，气温陆续升高，有些学生禁不住酷热，冒险下水游泳。因此，夏季是中小学生溺水事故高发时期。今天我向大家提出有关防溺水的安全要求：

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;年龄小的一、二年级的学生要在有家人陪伴的前提下回家，并要做好相应的防备，防止溺水事件的发生。

三、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、检举揭发。

四、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。遇到有人溺水，不提倡未成年人下水救人，应立即呼救求救。

五、夏季来临，雷雨多发，注意汛期安全。不强行过沟过河，雨天不靠近河流海沟。

但常会发生有人溺水的事故，如果游泳时遇到有人溺水，应当怎样救助呢?遇到有人溺水时，措施一定要得当。

虽然见义勇为的精神值得赞扬，伸出援助之手是你义不容辞的责任，但一定要注意量力而行，不要逞一时鲁莽之勇。作为未成年人，不管你是否会游泳，都不提倡贸然下水救人，应当立即向周边呼救找人求救，或想方法施救，如找长竿、长绳在岸上搭救。如果无他人救助而你又精通水性的话，也可以入水抢救溺水者。但要注意，在入水前要先把多余的衣服脱掉，保证行动灵活舒展。搭救溺水者时应该游到他背后去，用手托住他的胳肢窝，让他仰着，鼻子露出水面，能呼气，不再灌水，不再胡乱挣扎，然后从后方加以拖引，切不可正面迎上。因为溺水者受生存本能驱使，大都会死抱着救援者不放，这样反而使双方都精疲力尽，容易发生危险。溺水者被抢救上岸后，应该进行及时有效的抢救。首先迅速解开衣扣，放松裤带，撬开口腔，清除口鼻内的杂物，还应把舌头拉出，以保证呼吸的畅通。将溺水者腹部向下置于斜坡上或抢救者蹲着的大腿或其他物品上，使其头低脚高，以利于将水流出。然后轻压其胸腹部，将灌入溺水者肚子和肺里的积水排出。

溺水者如果呼吸已经停止，则要立即进行人工呼吸。在排水的同时应进行人工呼吸，不要只顾排水而忘记做人工呼吸，这样往往会耽误抢救时间。做人工呼吸前应清除溺水者口鼻内的泥沙等污物。采用背压法人工呼吸较好，让溺水者趴在地上，头偏向一侧，一只手伸直，一只手弯着枕在头底下，急救者两腿跪跨在溺水者腰部的两边，张开两个手掌，分别放在其左右两边肋骨下边和腰交界的地方，利用身体前倾的重力下压，压下后即放开两手，这样有规律地一压一放，每分钟20次左右。人工呼吸至少要坚持做3～4小时，不要做几分钟，不见呼吸恢复，就失去了信心。注意急救要有耐心，切不可因心跳和呼吸一时不能恢复而放弃抢救。如果胃和肺里进水少，可选用效果较好的口对口人工呼吸法。如果溺水者心跳停止，在做人工呼吸的同时，还应做体外心脏挤压。

其次，游泳时抽筋怎么办?

游泳是一项体育运动，只不过我们没有正规游泳场所，海沟、河塘、大海等属于危险水域，所以严禁我们私自或结伴到这些地方游泳。倘若有的同学在家长或老师陪同下在安全水域游泳时，我们必须注意安全，应该掌握一些防溺水技能。

抽筋引发溺水事故是常见的游泳问题。游泳时，经常会因为准备活动不充分、疲劳过度、饮食不注意等问题，出现抽筋的情况。发生抽筋时，最重要的是让自己保持清醒镇定的头脑，千万不要乱了手脚。在大声呼救求援的同时，也可以自己来解决这个问题。

游泳时抽筋有多种表现。小到手指头，大到大腿，甚至胃都可能发生抽筋。针对不同部位的抽筋，要以不同的方法来应付。手指抽筋时，可以把手用力地紧握成拳，再用力张开，这样快速而有力地交替握、张，一会儿就可以解脱。当手掌抽筋时，要用另一只手掌猛击抽筋的手掌，同时用力地颤动，几次之后就能恢复正常。上臂抽筋的时候，应该把手紧紧地捏成拳头，并用力地使肘部重复弯曲、伸直的动作。

下肢抽筋时，处理起来要更加注意。如果是脚趾抽筋，需要先深深地吸一口气，使自己仰面朝天浮在水面上，用不抽筋的脚那一侧的手紧紧握住抽筋的脚趾，向身体的方向用力拉动，另一只手紧紧压在抽筋腿的膝盖上，让膝关节绷直了，这样重复几次，便可解脱。小腿抽筋时，也可以照此方法行事。当大腿抽筋的时候，做法就稍为麻烦一些。先深吸一口气，仰面漂浮在水面上，然后把抽筋的大腿和膝关节用力弯曲过来，再用手抱住小腿，用力使它贴近大腿，同时做一些震颤动作，再用力地往前伸直。反复几次，即可见效。

游泳时胃有可能猛地出现痉挛现象，这是胃抽筋了。这时，先长吸一口气，浮在水面上，然后抱住膝盖，把两大腿迅速地弯曲，使之靠近腹部，再向前伸直。连续做几次，可以消除胃抽筋。

此外，抽筋一旦消除，应该马上缓慢地游到岸边去，上岸休息，不可继续在水中逗留，以免发生危险。

同学们，你们是家庭的根本，民族和国家的希望和未来，你们一定要珍爱生命，努力学习，积极要求进步，不断提高自身素质，共同担负起历史和时代的重任。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。

谢谢大家!

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇十**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

生命无处不在。在川流不息的人群中，那一颗颗跳动的心灵，那一张张微笑的脸庞，是一个个鲜活的生命；在散发着智慧气息的森林里，沐浴着阳光茁壮成长的小树，祥和的参天古树，是一株株充满生机的生命；在那浩瀚无垠的大海里，无忧无虑畅游的小鱼，婀娜多姿的珊瑚，是无数灵动而美丽的生命。当你看见一位母亲十月怀胎，婴儿呱呱落地时，你会知道，这将宣告着一个新的小生命的诞生！你是否会感叹，感叹生命的来之不易？可是，生命是宝贵的，生命是脆弱的！

也许有人觉得这些事情离我们很遥远，但我们身边也确确实实有过这样残酷的实例。据省教育厅去年的统计，溺水已成为广大中小学生尤其是农村小学生非正常死亡的主要原因。20xx年永嘉县学生非正常死亡20人，其中溺水死亡的就达13人。

正因为有了这些惨痛的例子，我倡议全体同学做到\"五不\"承诺：

1、不私自下水游泳；

2、不擅自与同学结伴游泳；

3、不在无家长或老师带领的情况下游泳；

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。而在游泳之前，学习一些预防溺水的知识是不可或缺的。

人不能像野草那样，\"春风吹又生\"，人的生命只有一次，而且生命要靠自己掌握。身边处处有安全，我们平时就要做到\"安全学习，安全生活\"，杜绝危险的行为，让瓯北中心小学变成一个安全和谐的校园。

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇十一**

敬爱的老师、亲爱的小伙伴们：

大家好！

我是xxx，今天我演讲的主题是“珍爱生命之防溺水”。

如今是春暖花开的季节，天气渐渐地变暖，炎炎的夏季即将到来，夏季是溺水事故的高发期，每年夏季都有许多溺水事故发生。记者在网上点击“中小学生安全”字样，很快出现了数条信息，其中不乏一些血淋淋的事件和数据。中国教育部基础教育司相关人员在发布会上曾透露，溺水占死亡人数的43.59%，居第一位。

这些数据让人触目惊心，为了确保安全，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，更不要到摸不到底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的\'地方游泳。

2、对自己的水性要有自知之明，下水后不呢不过逞能，不要贸然跳水或潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流或漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

3、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。

4、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运动，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

5、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

同学们，珍爱我们的生命吧，珍爱生命就是珍惜生活的每一天！珍爱生命你会看到一个灿烂而美丽的世界！从现在开始，让我们大家一起行动起来吧，让我们的家园变得更加美好！

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇十二**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

我是画桥中心小学三年级二班的朱家兴。

今天我演讲的题目是《珍爱生命预防溺水》。

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至14岁儿童的首要死因。有一篇报道说：我国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是多么可怕的数字！而意外溺水是儿童意外伤害的首要死因。10个因意外伤害而死亡的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。因此我在此特向全校同学发出以下倡议：

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。

要知道，生命对于每个人只有一次，而生命的控制，往往在于我们自己。同学们在日常生活中一定要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。

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，关系到家庭，关系到学校，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。

谢谢大家！

**国旗下讲话防溺水安全教育演讲稿篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

随着夏季的到来，全国每年都有不少学生因溺水身亡，给许多家庭带来巨大的`精神伤害和无法弥补的损失，因此，在这里我倡议同学们能够珍爱生命，预防溺水的事故发生。从我做起，树立安全意识，加强自我保护，远离溺水隐患，不参与各类危险的校外活动；不私自或结伴到水池、河塘、水库、蓄水池等危险地带嬉戏、玩耍。一定要在有家人陪伴的前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生；不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳；不在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，不在公园尤其是靠河处逗留玩耍。当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

生命是宝贵的，珍爱生命，预防溺水，从我做起，从大家做起，从点点滴滴的小事开始做起。

我的讲话完毕，谢谢大家！

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