

2023年珍爱生命预防溺水演讲稿(优秀9篇)

演讲稿的撰写过程需要中学生认真思考、积累素材，并进行合理的组织和调整。从第三部分中随机选择一条：以下是一些即兴表演的经典范例，供大家参考和借鉴。

珍爱生命预防溺水演讲稿篇一

老师们、同学们：

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径。而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。你是否注意到：在我们周围经常有许多人因为自己的疏忽而造成了不可挽回的后果，最近一段时间，连续发生了几起溺水事件，许多鲜活的生命转瞬即逝，令人痛惜给家庭带来了巨大的精神伤害和无法弥补的损失，为了学生的安全，作为教师，我们要对学生的不良行为进行监管和教育。每一个人在自己的岗位上把好每一关，关心学生胜过关心自己。我们要做到：

1、认真落实上级文件精神，积极开展预防溺水事故教育宣传活动，落实“六个一”教育。布置一篇防溺水安全教育作业；建立每周一次专题教育制度；建立每日一次安全提醒制度，课前课后进行安全提醒。

2、各班利用班会课进行一次“防溺水安全教育课”主题班会活动，并且通过具体案例、典型事例警示学生，让学生谈谈自己身边的事例并且谈他们的感受，增强学生的安全意识，如果他们在遇到危险情况时能够冷静的处理，尽量把伤害降到最低点。

3、家校联合，共同防范。特别是在节假日要做好安全工作，

要让家长也明确：孩子下水游泳必须有家长的陪同，平时不到河边玩耍，更不得擅自同学结伴游泳。

生去向，不明去向的学生要第一时间向学校汇报，并和家长联系。

5、深入学生，了解班级学生状况，发现有游泳动向的学生，及时谈心引导，做好学生的思想工作，使学生切实提高认识，从源头上杜绝学生下河游泳。

6、特别要教育学生遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，并立即寻找成人帮助，学校也要向学生讲解防溺水知识，提高学生自救自护能力。

同学们，遵守规则，就是对自己的生命负责，就是对我们所爱的人和爱我们的人负责。严格遵守作息时间，严格履行请假制度，严格服从学校管理，从身边做起，从小事做起。只要严守规则，每一朵生命之花就会更加娇艳，每一个家庭就能更加美满，整个社会就会和谐发展。事故隐患，你查，我查，人人查，校园安全，你管，我管，大家管。谨记：安全第一，生命是天！谢谢大家！

珍爱生命预防溺水演讲稿篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

夏季，是溺水事故的高发期。为切实加强安全教育，防止发生溺水伤亡事件，xx月xx日下午的`校课，我们x小学xx班组织同学们开展以“珍爱生命，预防溺水”为主题的自护自救活动。

班主任吴老师为同学们做了切实提高同学们的安全意识的课

件。讲述了我们日常生活中存在的易发生溺水的危险地带、水域，讲解了溺水自救、他救的注意事项，并以实际操作引导学生掌握一定的救护方法，并以典型的案例警示和教育同学们不能下水，游泳必须到规定的场所，由家长带领。活动使每一个同学在安全意识和自护自救能力上都得到了提高。

此外，班主任吴老师利用校训平台与家长联系沟通，要求家长重视对孩子进行防溺水、交通安全、防火防电、饮食卫生等安全教育工作，提高同学各方面的安全意识。

我们相信，通过家校的共同努力，我们定能安然度暑期，健康成长。

谢谢大家！

珍爱生命预防溺水演讲稿篇三

各位老师、各位同学：

大家好！我今天讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

生命是最宝贵的，人的生命只有一次，所以我们每个人都要珍惜生命、注意安全。夏天来到，天气炎热，一些学生喜欢到河边、鱼塘等有水的地方玩耍、游泳，很容易出现溺水事故。据媒体报道：今年2月3日山西省连续发生3起学生溺水事故，共造成10名学生及2名幼儿死亡。5月27日下午4点左右，**县发生群体溺水事件，该县季店乡中心小学5名六年级女学生游泳时，不幸溺水身亡。学生溺水事件的发生，真的令人痛心。为积极响应以“防溺水”为主题的“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。

珍爱生命预防溺水演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是x年x班的xxx□今天我演讲的题目是《珍爱生命、预防溺水》。

春天来了，冰雪融化。预防溺水渐成为学校安全教育的热点话题。学为确保全校学生安全，严防因溺水带来安全事故的发生，禁止任何同学私自到游泳池、水潭、小溪等有水源的地方嬉戏与游泳；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通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。

每年都有溺水身亡事故发生。现在天气逐渐转暖，中小學生溺水伤亡的事故也明显多了起来。据教育部等单位对xx□xx等10个省市的调查显示，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，其中溺水和交通仍居意外死亡的前两位。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，“生命是宝贵的，给予每个人的机会只有一次，所以我们全体同学都要珍爱生命、预防溺水。”

我的演讲到此结束，谢谢大家！

珍爱生命预防溺水演讲稿篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家下午好！今天，我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。炎炎夏日已经到来，游泳安全问题逐渐成为大家的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人们带来欢乐享受之余，也隐藏着安全危机。目前全国每年有一万六千民中小學生非正常死亡，其中溺水和交通问题仍居意外死亡的前两位。听了这些实例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，这样如此年轻的生命就这样在世界

上消失。青少年是祖国的未来，是民族的希望。保障青少年学生健康成长是全社会共同的责任。近年来，全国在校学生溺水死亡事件频发，溺水已成为全国中小学生非正常死亡的第一大“杀手”。这些事件的发生，既终结了本不该终结的花季少年的生命，也给这些家庭带来了莫大的悲伤和不幸。

什么是溺水？溺水就是人不慎淹没入水中的意外事故。一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、池塘、河流、湖泊等。夏天是溺水事故的多发季节，同学们需要提高警惕。游泳，首先要选好地点。有些学生在水下前并没有观察游泳的环境，到一些陌生，水深，有漩涡，有障碍物的水域游泳。这时候就容易发生危险。发生危险时，其他同学惊慌失措，不知如何抢救，有的同学甚至因害怕而逃走了，使溺水者失去援救的机会。我建议大家到有安全措施的泳池游泳，即便发生意外也能够及时得到援救。

夏天天气炎热，很多游泳者由于迫不及待想游泳，来到水边没有做任何准备动作就跳入水中了，结果导致头晕、恶心、心慌等不适应感觉，或者出现抽筋、肌肉拉伤等事故。做好下水前的准备，是安全游泳非常重要的前提条件。一些同学为了逞强好胜，在不知水深和水底的情况下，贸然跳水或潜水，在小河边，一些同学相互打闹，就很容易发生溺水。所以，同学们要树立安全意识，加强自我保护，远离溺水隐患。

生命对于每个人来说都只有一次，它不像财富能失而复得，你我的生命同样珍贵。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。具体方法例如：在急救的同时应迅速送往医院救治。

生命最珍贵，幸福与快乐掌握在你自己的手里。希望同学们通过这次的班队活动，学会珍惜生命，在日常生活中提高安全意识，防患于未然。水无情，人有情。我们是国家和民族的未来与希望。我们一定要珍惜生命，努力学习，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有价值的人生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

《珍爱生命、预防溺水》演讲稿

春天来了，冰雪融化。预防溺水渐成为学校安全教育的热点话题。学为确保全校学生安全，严防因溺水带来安全事故的发生，禁止任何同学私自到游泳池、水潭、小溪等有水源的地方嬉戏与游泳；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通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。

每年都有溺水身亡事故发生。现在天气逐渐转暖，中小學生溺水伤亡的事故也明显多了起来。据教育部等单位对北京、上海等10个省市的调查显示，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，其中溺水和交通仍居意外死亡的前两位。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，“生命是宝贵的，给予每个人的机会只有一次，所以我们全体同学都要珍爱生命、预防溺水。”

我的演讲到此结束，谢谢大家！

高一（3）班

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《珍爱生命 预防溺水》。生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩；它就像傍晚的晚霞一样，是那么的美好；它就像二月的鲜花一样，是那么的美丽却短暂。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使

它比昙花一现还要短暂。

很快，春去夏来，我们即将迎来的是热情如火的夏天，但夏天不正也是一个“多事之秋”吗？听着夏天一步一步向我们走来的脚步声，我想到了多少生命在这夏天中丧失！

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏？正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个的生命，使一个又一个的家庭承受着天大的痛苦。溺水、溺水、溺水！成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

发生溺水事故是夏季在安全方面存在的最大隐患，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。

溺水是非常危险的，在日常生活中我们要树立安全意识，安全第一，防患于未然。因此我倡议：

一、加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的水域游泳。

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、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。

四、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。

五、在我们的日常生活中，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，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像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。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，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。

珍爱生命，预防溺水国旗下讲话

主讲人：张贤胜

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，多发生在周末、节假日或放学后；多发生在农村地区；多发生在无人看管的江河、池塘等野外水域；多发生在学生自行结伴游玩的过程中，有的是结伴游泳溺亡，有的是为救落水同伴致多人溺亡；多发生在小学生和初中生中，且男生居多。

一年一度的夏季是安全事故的高发季节，预防溺水事故无疑摆在了重要位置，为积极响应以“防溺水”为主题的“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，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“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，你们是家庭的根本，民族和国家的希望和未来，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！

二〇一五年五月六日

珍爱生命预防溺水演讲稿篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《珍爱生命，预防溺水》。

昨天，张老师要给我们看防溺水安全知识教育的录像。张老师一进教室，果然对同学们说：“今天我们看防溺水安全知识的录像。”同学们都很高兴，马上讨论了起来。

录像里的叔叔告诉我们不要在不知水情的地方游泳，很有可能会发生漩涡，或被水草缠住等危险，外出游泳时一定要有大人的陪伴。就算在最好的游泳馆里游泳，也会可能发生危险。因此，在游泳之前，一定要做热身运动。叔叔还告诉我们怎样预防在水里抽筋的知识。

下面我就给大家介绍一下游泳抽筋时该怎么自救？

一、小腿抽筋时，要马上深吸一口气潜入水中，用手轻轻地舒缓小腿抽筋的部分。脚掌用手向上扳，脚跟向下压。等好一些后，再用仰泳游向岸边。

二、脚趾抽筋时，我们要马上按摩脚趾。等好一些后，再游到岸边。

三、大腿抽筋时，我们要先按摩大腿，再用仰泳游，同时将大腿向上翘出水面，用没有抽筋的另一条腿轻轻蹬水，游到岸边。

四、手指抽筋时，要马上把手握紧，然后再张开，反复做几次后，用没有抽筋的部位划向岸边。

看了这个录像后，我们增长了不少预防溺水安全的知识。看来，我们以后游泳也要多多注意防溺水安全哦！

白塔河像一条玉带从我们村庄绕过，河岸上堤脚边有几棵硕大的樟树。每逢夏季，人们便在这里洗澡、乘凉。村里的孩

子们更是把这里当成他们嬉戏游玩的乐园。

他们三个一群，五个一伙，像一群群旱鸭子，一会儿从樟树上翻着筋斗扑通扑通地跳入水里，一会儿两手交错扑打着水面往对岸游，一会儿潜入水底，半晌才露出个头儿。最有趣的是，雨过之后放晴的日子，要是河水不是很深，小伙伴们在水中围成一个圈儿，双手用力地击打水面，那鱼儿便会时不时地跃出水面。

白塔河演绎着生活的欢乐，但也见证了生命的消失。

那是暑假的一天中午，我们小区的几个老人玩着麻将。几个小孩慌慌张张地跑来，“不好了，聪聪和刚刚落水了。”当大人们拿着网、扛着竹排把两个小孩捞上来的时候，聪聪和刚刚已经奄奄一息，无论怎样做人工呼吸，还是扑放在牛背上，都无济于事。懊恼声、叹息声、哭声响成一片。聪聪才9岁，刚刚才6岁。人们只能从两人的姿态，想象水中挣扎的情景……。

假如，做爷爷的不带孩子到河里游泳，也许孩子就不会因好奇而下水；假如河里没有挖机，也许河水就不至于很深；假如把孩子看紧一点，也许孩子就没有机会外出……唉！生命又哪里有假如。河水是我们的生命之源，她有时是温柔平静的，有时又是刚烈澎湃的；有时是清澈见底的，有时又是深不可测的。为了不再使我们美丽的江河蒙受不白之冤，请我们珍爱生命，谨防溺水吧！

游泳，是大多数人喜爱的一项运动。但因此也导致许多溺水事故的发生，所以我们应该注意游泳安全。

今天早上，我看新闻联播时，就看见这样的一条新闻：在某个池塘边一个大约五年级的同学一不小心掉入池塘里，与他结伴同行的三位同学为了救他，也不幸溺水身亡，就这样，四条如花般的生命凋落了，他们的家长都悲痛欲绝。

同学们，生命只有一次，它不能重来，请大家珍爱生命！为了你们的生命，为了你们的家人，请勿私自去游泳。

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍爱生命预防溺水演讲稿篇七

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

夏天是一个多彩的世界，瓜果慢慢成熟，一个鲜红的西瓜，一口冰凉的饮料，都让你感到快乐，但炎热的天气里，什么最是让我们喜欢的呢，我想是水，是在水中畅游，嬉戏。

我们每一天都离不开水，记得幼儿园的时候，老师还督促我们喝水，到了喝水的时候，有些同学会安静的喝，有些同学会玩耍不听话。小小的一杯水，就玩得不亦乐乎。现在我们长大了，不再会因为一杯水而玩闹，但是看到一个池塘，一条河流，一个堤坝，我们还是很有冲动的想下去凉快下，体验水给我们带来的清凉。

但是很多时候，我们并不懂得玩水的许多安全知识，也不清楚这个水里有什么状况，是有很多淤泥，还是缠人的水草，或者水流太过于湍急，又或者水太深。每年我们都可以在新闻上看到许多溺水而亡的事例，生命只有一次，我们更应该从小处做起，从预防方面做起。游泳我们应该去正规的有保障的游泳池里面游泳，不要私自去河边，堤坝，或者海边游泳。游泳前我们要跟教练做好热身的运动，预防身体的抽筋，在游泳玩水的时候，我们更是不要去水太深的地方，或者和朋友嬉戏，和同学嬉戏。

生命对于我们学生来说只有一次，我们得珍惜这宝贵的年轻的生命，可能有些知道游泳的同学对此不屑一顾，因为会游

泳，对水很熟悉，所以私自去堤坝或者河流里游泳，其实也是不应该的，古人有句话：“善水者溺于水”，即使对于水很熟悉，但是如果掉以轻心，同样也是不可取的。生命对于我们的每一个人来说，只有一次的机会，即使万分小心的对待也是没错的，不能因为熟悉，而忽略掉了可能存在的危险。

在这里我呼吁同学们，不要私自下河，去堤坝玩水，更不要带不会游泳的同学去这些地方。建议大家在家长们或者教练的陪伴下在正规的游泳池里面玩水，玩水是一件快乐的事情，我们更要注意安全，预防发生溺水的事情，在这个夏天，我们既要玩得愉快，也要注意安全。水是我们不可或缺的，但他带来的危险，也是我们不可控制的。

夏天来了，同学们，玩水的时光来了，但安全我们应该牢牢的记在心底，不会游泳的同学可以去学习游泳，会游泳的同学更是不能掉以轻心。作为一名学生，我们有着年轻的生命，有着无限的未来，珍惜我们的生命，牢记安全第一。

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍爱生命预防溺水演讲稿篇八

敬爱的老师、亲爱的小伙伴们：

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。

溺水是非常危险是，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。

珍爱生命预防溺水演讲稿篇九

敬爱的老师、亲爱的小伙伴们：

今天我国旗下讲话的主题是“珍爱生命,预防溺水”。

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

据统计，奉化区去年一年的时间里共发生了3起溺水死亡事件，

横跨面积较广，有幼儿、小学生、中学生。为什么会发生这样的事情呢？首先是缺乏自律，夏天到了，同学们都喜欢去玩水，切记千万不要途一时的凉快单独去河里玩耍。在去年的开学初，学校组织了一次查访，在检查中发现了我校有几位同学在中午时分去河里游泳，据了解还不止一次，老师们马上对他们进行了安全教育。我校共有747名学生，其中外来务工人员子女有143名，绝大部分同学的爸爸妈妈可能平时忙于工作，疏忽了对你们的监护和看管，所以我们更要学会自律，管好自己，也要提醒身边的同学，如果发现身边有同学独自或结伴去河里游泳，一定要第一时间通知他的家长或者告诉老师。

一、游泳要注意哪些安全要点？

1. 不要独自一人外出游泳，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游泳，要选择安全干净的游泳场所，如配有救生员的游泳馆。
2. 必须要有组织并在大人或熟悉水性的人带领下去游泳，以便互相照顾。
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。
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。
5. 在游泳中如果突然感觉身体不舒服，如头晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。
6. 如遇到溺水者，我们不要冒然下水营救，应立即大声呼救，

同时将救生圈、竹竿、木板等会漂浮的物体抛给溺水者，等救援人员到后再将其拖至岸边。

二、要记住游泳六不准

1. 不准私自下河游泳。
2. 不准擅自与他人结伴游泳。
3. 不准在无家长或老师带领的情况下游泳。
4. 不准到不熟悉的水域游泳。
5. 不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
6. 不准不会水性的学生下水施救。

同学们，溺水是非常危险的，生命只有一次，我们要珍爱生命，提高安全意识，防患于未然。