

2023年幼儿防中暑国旗下讲话 夏季如何防中暑国旗下讲话稿(实用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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

幼儿防中暑国旗下讲话篇一

老师们，同学们：

上午好！天气越来越炎热，由此产生了一些的新的安全问题，有必要引起我们全体师生的重视。

一、预防中暑

我们如何有效地预防中暑呢？我觉得可以从以下几点来预防：

- 1、课间活动量不宜过大，要避免长时间的剧烈运动和户外活动。
- 2、养成经常喝水的习惯，及时补充水分。
- 3、认真参加午睡。午睡能够有效地补充睡眠，不仅对健康有益，而且能让你有充足的精力投入到下午的学习中去。
- 4、一旦发现有同学发生中暑症状，要立即报告老师，将他移到阴凉处，并保持周围通风。

二、预防食物中毒

预防食物中毒需要注意以下几个细节：

1、养成饭前洗手习惯。

3、生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，所以一定要清洗干净再吃。

三、预防溺水

预防溺水的有效办法就是远离池塘，在没有大人的陪同下，不能到河边、池塘边玩耍。游泳建议在父母的陪同下选择正规的游泳场馆。生活中如果发现有人不小心掉入水中，做一名未成年人，不能冒然下水营救，要立即大声呼救，喊周围的大人进行施救。

希望同学们记住这些防中暑、防中毒、防溺水的方法，进一步提高安全防范意识，遇到困难、问题及时向老师反映、求助。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

幼儿防中暑国旗下讲话篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《夏季安全常识》。

1、注意个人卫生，食用新鲜的食物，不吃生冷或存放时间过长熟食。

2、多吃瓜类蔬菜，夏季对人体影响最重要的因素是暑湿之毒，吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。

3、多吃“杀菌”蔬菜。

夏季气温高，病原菌滋生蔓延快，是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节，这时多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。例如大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等蔬菜对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

4、多喝白开水，保持体内水分，增强血液循环。

5、不要吃冰激凌喝冷饮、防止肠胃生病。

6、不能到池塘或河里洗澡，防止溺水事件发生。

7、如果看到有落水，不要盲目下水救人，而应大声呼喊旁边的成人帮忙。

8、夜晚在家住宿的同学必须有家长亲自接送，以免给坏人以可乘之机。

9、双休日外出要与家长打招呼，不私自外出，不能在外过夜。

10、步行外出时要注意行走在人行道内，在没有人行道的地方要靠路边行走。

横过马路时须要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑。

11、注意个人卫生，经常使用肥皂和清水洗手，尤其在咳嗽或打喷嚏后。

12、避免前往人群拥挤场所。

13、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。

14、打雷下雨的时候不要躲在大树下，不要出去收晾晒在金属线上的衣物。

15、不穿拖鞋，不穿奇装异服，要穿戴大方、朴素、干净、整洁。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，做到警钟长鸣！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

幼儿防中暑国旗下讲话篇三

老师们、同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的主题是：增强安全意识，掌握避险能力。

人们常说：“安全第一，关爱生命。”人的生命是至高无上的，安全是幸福生活的保障，是生命的基石，也是欢乐的阶梯，所以我们要时刻敲响安全的警钟，多一份安全思想，少一份事故危机。

同学们，我们要树立安全意识，了解安全知识，掌握安全技能：如报警电话的拨打，灭火器的使用，公共场所遇险的正确逃生，事故发生时的应急方法和技能。下面我就举一些基本常识的例子：

- 1、在户外遇到地震，应选择开阔的地方蹲下或趴下，不要在立交桥上停留。
- 2、遇到火场，我们应该做到；逃离火场不要慌，不能跳楼，不能乘电梯。
- 3、不要食用奇特怪异的动植物，因为容易发生中毒现象。

4、乘车时，如果意识到即将发生以外，应尽量将双腿弯曲，抱到胸前，并用双臂护住头部。

5、发现出血现象后，应用手指压住伤口止血，不要挤伤口。

6、夏天温度过高，为预防中暑，一要避免长时间在太阳下曝晒，做激烈运动，二要多喝白开水，三要穿宽松、吸汗的服装等等。

同学们，在我们生活的每一角落里，都潜伏着许多不安全的因素，生命是宝贵的，同时也是脆弱的。只要你稍不留意，它就会遇到危险，受到威胁。

生命如同鲜花一样娇艳。生命只有一次，我们怎能不珍惜这段美好的时光呢？所以，我们要以安全为首，敲响安全的警钟，热爱生命，奏响生命的乐章，让生命之花更加绚丽。愿每位同学都在一片安全的蓝天下快乐地成长！

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

幼儿防中暑国旗下讲话篇四

中老年人夏季应顺应万物生长的特点，学会“调养心脾”。在防酷暑方面，既要防“阳暑”，也要防“阴暑”，同时更别忘了防“情绪中暑”。

夏季养生重点：调养心脾

“夏季烈日炎炎、雨水充沛，阳气充盛，阴气内敛，而人则处在天地之气交汇之中。”专家表示，从农历来看，夏季是指从立夏到立秋前的这三个月时间，中间包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气，是一年之中最炎热的季节。

“这个季节，人的各项生理功能，即‘阳气’，都处于最旺盛的状态。因此中医认为，夏季应以养护阳气为主。”从中医五行学说和脏象学说的角度来看，“夏天属火，与心相应，而心主血脉，又主神志”；同时，“长夏又属湿，湿易伤脾”，因此，夏季养生的重点便在于“调养心脾”。

养心：气郁体质，应防“情绪中暑”

专家说，“暑气入心”，天气炎热时，人的心情也容易烦躁。“中老年人对高温天气的适应能力本来就比较差，因此夏季应以宁心安神为要务。具体而言，就是尽量保持乐观开朗的心态，避免过喜、过怒、过于惊恐、过于悲伤、过于思虑等情志的刺激。”

此外，气郁体质的中老年人，在夏季还要特别注意预防“情绪中暑”。专家指出，有些老人在天气炎热时会出现较大的情绪波动，比如烦躁易怒、爱唠叨、容易兴奋和激动、低热口渴、夜睡不宁，或表情呆滞、抑郁悲观、沉默懒言、不思饮食等，这些情绪和行为的异常表现都可能是“情绪中暑”导致的。

“面色苍暗、多愁善感、情绪低落、胸闷不舒、经常叹息，这些都是气郁体质者常见的表现。”专家表示，此类体质者多属“肝郁气滞”，盛夏时症状尤其明显，应以理气解郁、祛暑化湿的方法调理。“陈皮有疏肝解郁、芳香化湿、行气健胃的特点，因此气郁体质者在夏季除保持愉悦乐观、平和宁静的心情外，还可用陈皮、冬瓜煲鸭肉或鸡肉、猪肉食用，也可吃些淡水鱼类，酌加姜、葱、陈皮、豆豉、蒜蓉等芳香调料清蒸或焖炒四大家鱼。”

养脾：清淡饮食，少吃冰镇食品

除了“养心”之外，夏季的另一个养生重点便是“养脾”。专家指出，中医认为，脾主运化，而湿邪最易损伤脾

气。“夏季健脾应保持清淡饮食，避免进食肥腻、刺激、烧烤、油炸之品，同时注意饮食卫生，不食腐烂变质食物，保持良好的消化、吸收功能。”

此外，冷饮、冰镇食品也要尽量少吃。他解释说，寒湿之品极易损伤人的阳气，实际上也起不了多少降温的作用。“真正能够对人体起到降温作用的两个途径，一个是顺畅排尿，另一个则是适当出汗。”

中暑分三类“阴暑”也要提防

中暑也是夏季容易发生的疾病。专家表示，从中医的角度来看，中暑可分为三类：“中阳暑”、“中阴暑”及上文提及的“情绪中暑”。一般人通常所说的中暑其实指的是“阳暑”，这种中暑多是因在烈日下待的时间过长，出汗过多引起的，主要症状有发热无汗、精神萎靡、胸闷头昏、四肢乏力，甚至抽搐、不省人事等。

“中阴暑”则多由感受暑湿之邪后，加上纳凉不当引起。比如在天气酷热、频降大雨的夏季，长时间在空旷的露天、过道及风猛之处纳凉，致风寒郁于表、暑湿困于内而出现头昏脑涨、时寒时热、吐泻无汗等。

中老年人在夏季要尽量避免暴晒、雨淋，或待在气温过高、空气不流通的地方，雨后也不宜坐卧湿地。同时，还要避免久穿湿衣或穿刚晒过的衣服，防止暑湿之气侵袭机体。

夏季养生四大关键词

关键词1：作息

晚睡早起、午睡很重要

专家表示，夏天夜晚炎热，天亮时间较早，中老年人可适当

晚些入睡，早些起床。另外，在夏天的午后最好能安排午睡片刻，对消除疲劳能起到重要的作用。

关键词2：补水

少量多饮、别等口渴才喝水

中老年人夏季早晨起床后，最好先喝一些水，以补充夜晚消耗的水分。专家表示，中老年人夏季除正常三餐饮食外，每天的饮水量应保持在1500至2000毫升左右，“以少量多饮为主，不能等到口渴才想起饮水。”

关键词3：运动

适度锻炼、间隔半小时再洗澡

中老年人夏季运动最好在清晨或傍晚较凉爽的时间进行，场地可选择公园、湖边或树下阴凉的地方。“散步、慢跑、打太极拳或八段锦都可以，适度活动四肢关节保持气血运行的畅通。”

关键词4：饮食

瓜类蔬菜，可煲汤又可做菜

“夏季人体出汗多，肠胃消化吸收功能也比较薄弱，饮食方面宜进食清淡、易消化、水分多的蔬菜和水果，汤水则是每天不可少的。”专家提醒说，夏季还可适当吃些“辛味”食物，如姜、葱、芫茜、蒜、豆酱等，以升提阳气。

文档为doc格式

幼儿防中暑国旗下讲话篇五

老师们、同学们大家：

上午好！

今天我讲话的主题是：树立安全意识，平安度过夏天。夏季已经到来，随之而来的一些安全隐患也出现在我们身边，下面我给同学们介绍一下夏天我们应注意的一些安全问题：

一、防溺水。

炎炎夏日，相信大家都喜欢游泳，游泳也是一项十分有益的运动，但也存在着危险，一不小心就有可能发生溺水的情况，我们要在大人陪同下游泳。

二、防中暑。

1、大量出汗后，要及时补充水分。

2、夏天不要长时间暴露在烈日下，尽量着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温，补充清凉含盐饮料。

3、夏季课间活动量不宜大，要避免剧烈运动。

4、夏季昼长夜短，天气炎热，同学们的睡眠不足，午睡能够有效地补充睡眠，同时可以避开中午高温期，减少中暑的可能，不仅对健康有益，而且能够保障有充足的精力投入学习。

三、食品安全。

夏季来临，气温逐渐升高，是各种病菌繁殖与传播的高峰期。所以我们一定要注意平常的饮食卫生，要求同学们做到以下

几点：

- 1、养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手。
- 2、不吃生、冷、不清洁食物不吃腐烂变质的食物。少吃各种油炸、烧烤食品。尽量少吃各种冷饮，多喝白开水。
- 3、不要长期吃辛辣食品。
- 4、剧烈运动后不要急于吃东西喝水。

最后祝同学们度过过一个安全愉快的夏天。

我的国旗下讲话完毕，谢谢大家！