

最新防溺水的演讲稿高中 防溺水安全演讲稿高中生(精选8篇)

今天，我要向你们表示最真诚的感谢，是你们帮助和鼓励我，让我能够站在这里，向大家发表这份致辞。以下是小编为大家整理的经典国旗下讲话稿，希望对大家有所启发和帮助。

防溺水的演讲稿高中篇一

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学：

大家好！

“溺水”正是威胁着我们健康成长事故之一。今天，我们就来了解一下发生溺水的常见原因：

- 1、在水边玩耍，下水摸鱼虾，捡落入水中的物品；
- 2、游泳时抽筋或在水中打闹；
- 3、到井边打水不慎落入井中；

溺水事故绝大多数发生在节假日和暑假期间，多数溺水者是不会游泳者，在水里戏水或在水边玩耍时造成溺水。溺水多为湖、河、溪、水库、水塘、水渠、沟（潭）等地点。

针对这些原因，老师给你们一些建议：

- 1、最好能学会游泳，我们小学生应在成人带领下游泳；
- 2、不要独自在河边玩耍；
- 3、不去非游泳区游泳；

4、不会游泳的同学，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋；

6、在井边打水时要格外小心。感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。雷雨的天候不宜游泳。水温太低、太凉不宜游泳。游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。不要随兴下水，特别是野外。风浪太大、照明不佳不要游泳。不明水域不要游泳、跳水。水浅、人多不可跳水。要在有救生员及合格场所游泳。下水前先做暖身运动。下水的装备要带全，一定要带泳镜。水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改用仰漂。

总之，希望同学们时时处处注意安全，谢谢大家。

防溺水的演讲稿高中篇二

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，去年就有连寨的两名儿童因下河游泳溺水身亡、前几天清水镇又有三名同学因下河捉鱼溺水身亡。鉴于此，我在这里向全校同学做出如下要求：

1、严禁学生私在河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

2、严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。

3、严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪，因为钓鱼蹲在水边，水

边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变得很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4、在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。

5、到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

6、在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

7、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要到船上玩。

8、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。

9、如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

防溺水的演讲稿高中篇三

据有关部门统计，暑假学生死亡者中，70%以上都是由溺水造成的，其中90%是小学生，溺水事故已成了威胁孩子安全的头

号“杀手”。今天小编就和大家说说怎么预防青少年溺水事件的发生。

预防青少年溺水的措施

游泳场地

对于现在的人来说，有时候想去游个泳真是不容易。在决定游泳之前要选择合适的场地非常重要，我们可以到网上查一查就近的游泳馆，游泳馆开放的时间和价格，游泳馆的大小和布置等，一定要到正规的游泳场所；若在江、河、湖、海游泳，不要到不熟悉的水域游泳，且必须有大人相陪，下水前要观察游泳处的环境，不要涉水至深处。

人流高峰

家长带孩子们享受游泳带来的欢乐之余，防病意识不可松懈，要重视泳池水质卫生，关注游泳过程中可能潜在的危险因素，谨防疾病侵袭，尤其应尽量避免“煮饺子”这就要求我们在游泳的时候，尽量避免周末和傍晚游泳的高峰期。

身体状态

保持自身良好的身体状态；下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；饮酒不宜游泳；有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳；感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳同时，游泳前应考虑身体状况自己要是身体不适、过度疲劳或者体力不行，就不要勉强自己去游泳了。

热身运动

很多人觉得热身运动很无聊，或者根本就没有必要做热身运动，其实这是大错特错的。游泳也是一项身体各方面的运动，下水之前一定要活动手，脚，腰，脖子……只要做好了充分

的准备，才能去游泳。要不然，很容易出现一些你意想不到的状况的，游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。

溺水如何自救？

- 1、不要害怕沉入水中。溺水后不要试图通过挣扎使自己浮出水面，那样只能适得其反。此时最重要的是屏住呼吸，放松全身。
- 2、如果在水深2~3米的游泳池溺水，落水者可在触底时用脚蹬地加速上浮，浮出水面立即呼救。
- 3、如因小腿抽筋而致溺水者，此时应深呼吸后屏气，同时要找机会上浮，充分呼吸。
- 4、对被水草缠住者要冷静，深吸气后屏气钻入水中，用双手帮助慢慢解脱缠绕，切勿挣扎，否则越挣扎可能会被缠得越紧。
- 5、上浮时双臂像鸟飞一样顺势向下划水，向下划要快，抬上臂要慢。同时采取头向后仰、口向上方的姿势，先将口鼻露出水面，并立即呼吸。呼气要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人救护。

容易发生溺水的情况

- 1、不小心从池边、岸边或薄冰等处落入水中。
- 2、在水中突然滑倒后站立不起来或嬉水时，被人按压而不能自控等情况。
- 3、准备活动做的不较充分，又急于下水马上就进行剧烈运动；有时过于逞强，不自量力或游泳时间过长而造成疲劳过度。
- 4、突然呛水，不会调整呼吸；带在身上的浮具脱离或破裂漏

气沉入水中。

5、游泳技术没掌握好，在水中遇到碰撞等意外造成惊慌失措、动作慌乱。

6、在水温过低的水域里游泳而产生的抽筋现象。

7、入水方法不当，撞到墙壁或石头等硬性物体而受伤所造成的意外事故。

8、冒险潜水，（由于憋气时间过长，造成心肌缺血或中枢神经系统工作骤停等现象）。

9、被溺水者紧抱不放的其它游泳者。

10、游泳场所的设施不当或在急流、有旋涡、有大风浪的海或湖等水域里游泳。

青少年游泳的常识

1、必须在家长(监护人)的带领下游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长(成年人)，在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、癫痫、红眼病等慢性病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。传染病患者易把病传染给别人。另外女同学在每月特别期间均不宜游泳。

3、参加剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的(水质不好)河流、水库，有急流处，两条河流的交汇处以及落差大的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

防溺水的演讲稿高中篇四

敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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。

一、什么是溺水？

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。

二、如何预防溺水？

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。

三、自救与互救

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. 呼救法：

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！

防溺水的演讲稿高中篇五

尊敬的各位老师，亲爱的'同学们：

大家上午好！

早上好！我今天国旗下讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。夏天来到，天气炎热，一些学生喜欢到河边、池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5月?——6月之间在x省各地区连续发生多起学生溺水事故，共造成10名学生及2名幼儿死亡。5月27日下午4点左右□x县发生群体溺水事件。该县中心小学5名六年级女学生游泳时，不幸溺水身亡。为积极落实以“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：

青少年是家庭的希望，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。

1. 未经家长同意不去。
2. 没有会游泳的成年人陪同不去。
3. 深水的地方不去。
4. 不熟悉的河溪池塘不去。
5. 如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

1. 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。
2. 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即，到岸上进行按摩，如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解，如果自行救治不见效，就尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。
3. 游泳遇到水草，应以仰游的姿式从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰游从原路游回。
4. 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。
5. 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己!让我们学会生存，热爱生命，让我们在灿烂的阳光沐浴一方平安，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!

防溺水的演讲稿高中篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是高一(5)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。

什么是幸福的家庭，无非是完整无缺的温馨的家庭，然而一个幸福美满的家庭却能被无情的河水毁于一旦。阳光明媚的天气，显得有些闷热，这么好的天气，人们心中只是对幸福美满的家庭充满憧憬，但想不到的是，美丽的想像画面后竟隐藏着一件悲痛欲绝的事——本完整无缺的家庭被无情的河水摧毁了、淹没了、吞并了。

那是在20xx年x月x日下午15时左右□xx省xx市xx小学的六名学生因天气炎热下池塘洗澡，造成五名小学生溺水死亡。看吧，他们一家人的生活原本多么温馨，无时无刻都在一起，互相关爱。却在此刻，改变了他们一家人的生活，改变了他们一家人的命运，改变了他们一家人的希望，一幕幕惨剧目不忍睹。

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！

谢谢大家！

防溺水的演讲稿高中篇七

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学：

大家好！

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。

一、什么是溺水？

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。

二、如何预防溺水？

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。

三、自救与互救

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！

防溺水的演讲稿高中篇八

今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,有的是结伴下水游泳溺亡,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,男生居多。

夏季是学生溺水事故的高发期。根据上级要求,同学们要做到“x纪律“和”三个避免“,即:不准私自下水游泳;不擅自与同学结伴游泳;不在无家长或老师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳。避免去河道挖沙地带、河流主干渠、鱼池、不熟悉水域以及深水区、冷水区、污染水域游泳;避免在危险地段推拉玩闹、清洗衣物、打捞物品等;避免在正午暴晒期间、高温季节、天气多变时刻下水游泳。

为切实加强安全教育、防止发生溺水死亡事件,现将容易发生溺水的危险源告知同学们,希望班主任配合家长重视对孩子进行防溺水等教育工作,提高学生防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力。

一、发生溺水的常见原因有:1、在水边玩耍,下水摸鱼虾,捡落入水中的物品。2、游泳时抽筋或在水中打闹;3、到井边打水不慎落入井中;4、雨天掉入沟坑。

二、预防溺水的措施:1、学会游泳,学生应在成人带领下到游泳馆游泳;2、不要单独或结伴在河边、鱼池,水塘边玩耍;3、不去非游泳区游泳;4、在游泳馆不会游泳者,不要游到深水区,即使带着救生圈也不安全;5游泳前要做适当的准备活动,以防抽筋,6、雨天行走、在井边打水时要格外小心。

三、学会溺水时的自救方法:1、不要慌张,发现周围有人时立即呼救;2、放松全身,让身体飘浮在水面上,用脚踢水,防止体力丧失,等待救援。3、身体下沉时可将手掌向下压;4、如果在水中抽筋又无法靠岸,立即求救。如周围无人,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、现场抢救溺水者的方法：1、迅速清楚口鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道；2、将溺水者举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头角下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间；3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；尽快联系急救中心或送溺水者去医院；4、在施救时预防眼外伤。

上周五下午第四节课，我校在没有事先通知同学们的情况下，进行了”紧急疏散演练“。

这次活动全校共有500多名师生参加，学生从教室撤离到操场只用了1分56秒。整个演练过程紧张、有序。在演练前我特意在教学楼查看了一下，令我欣慰的是每个班的x都没有上锁，这为同学们的快速撤离提供了方便。这次演练活动是对我校疏散演练实施方案的一次检验，提高了师生实际抵御和应对紧急突发事件的能力，更进一步增强了师生的安全意识，初步掌握了在危险环境中迅速逃生、自救、互救的基本方法，为今后一旦发生地震、火灾或其它意外事故能及时采取有效的措施，为安全疏散学生积累宝贵了经验，整个演练活动达到了预期目标。

但是，在取得成绩的同时，我们也通过演练发现了一些问题：

一、表现为部分学生在活动中没能把演练当作一次实战演习，在疏散的过程中紧张程度不够，嘻嘻哈哈，撤离速度较慢。

二、有个别班级把喇叭关掉了，导致没有听到警报声。

三、北楼上课的同学们没有撤离，如果真的发生意外事故，会造成无法估量的损失。

四、在操场上训练的男女篮的同学们没有及时到本班集合。后来是在教练的提醒下才回到本班。

希望今后同学们一定要注意，在校的时间内，无论你在校园内的任何地方，只要发生紧急事故，第一时间马上到本班的集合地点集合(每班的集合地点就是你们做课间操的位置)。以便让班主任迅速清点人数，掌握每个同学的情况，为下一步的施救做好准备。

现在每天下午放学，都有一部分同学滞留在学校打篮球不回家，最晚的竟然玩到8点左右。导致上周我每天都要接到家长的质问电话，每天校门口的值班老师都向我告状，说7点半多了还撵不走。孩子们你们为什么不想想，这么晚回家，家长能不担心吗?这么晚才回家，路上发生意外事故怎么办?这么晚才回家，你的作业得写到几点才能完成?今后，除了在校训练的队员外，其他同学放学后，必须按时回家。

今天下午的班会，各班主任要对同学们进行”防溺水、放学后及时回家“进行教育，对”紧急疏散演练“做总结。并把班会课教案交至政教处。

同学们，校园是我家，安全靠大家!为了创建安全、和谐、文明的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，时刻加强安全意识，努力增强自我防范能力，做到警钟长鸣，为构建和谐校园贡献自己的一分力量!