# 最新校园防溺水安全演讲稿三分钟(十九篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-07-23

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。校园防溺水安全演讲稿三分钟篇一大家...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇一**

大家好!

春天迈着轻快的脚步悄然离去，夏天也风尘仆仆地赶来了。随着天气的逐渐炎热，人们首先想到的解暑方法，那就是下水游泳。虽说水是生命之源，但它也蕴含着无尽的危险，可以促使人提前结束这短暂的生命。游泳?这是一项非常健康的体育运动，但有的人为了一时的舒服，而选择了江边、水库、河塘等危险地带，就这样，死亡便向他们慢慢地逼近。

每年的这个时候，都是学生溺水事故的高发期，虽说老老师家展每年都会对我们进行安全教育，但有的同学却不以为然，说：“什么溺水事故，这怎么会发生在我们身上?平时注意一点就行了……”这种想法是大错特错的，所有人都知道这一点，但还是有人做出了无法挽回的事。

很久很久以前，一名小学生在无人知晓的情况下，擅自离开学校，来到附近的一个河塘里游泳，却因突如其来的抽筋在水里挣扎。学校那边，老师发现人数不对时立刻联系家长，和老师们一起寻找。一位渔民告诉她们，一个小男孩刚刚在河塘里游泳。当老师们刚到那里时，小男孩已经沉入水底。

老师们心急如焚，立刻打电话报了警，经过两个多小时的努力，孩子被打捞了上来，通过医生现场鉴定，该学生是溺水生亡，因在水里的时间太久，已经无法判断死亡时间了。电视台还特别播出了这篇报道，电视里，那个小男孩紧闭双眼，躺在木板上，黝黑的皮肤显得格外耀眼，他的母亲眼圈红红的，蓬头垢面，脸上有明显的泪痕。她的嘴里还念念有词，不断的用毛巾擦拭着孩子的脸颊和手臂。孩子的奶奶说：从孙子出事为止，她就没吃过任何东西，她无法接受这个现实。

当我看到这位母亲抱着孩子放声大哭时的场景时，不禁热泪盈眶，是呀!溺水身亡，不仅是你自己失去了宝贵的生命，还伤害了你最爱的人，让大家为你流泪，让你的父母因你而痛苦!你忍心这样做吗?这个故事，是我对死亡充满了恐惧，是我对生命有了新的认识，使我更加爱护生命。

有人说，生命是宝藏;有人说，生命是黄金;有人说，生命是一江春水，历经岩险滩，仍奔腾东流;有人说，生命是一颗小树，经历风雨磨难，仍茁壮成长……而我却说，生命如花，世界因如花的世界而精彩，但有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。同学们，我们国家的未来和希望，我们一定要珍惜现在的生活努力学习，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有意义的的人生，让我们行动起来，预防溺水，珍爱生命!

谢谢大家!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学：

大家好!

我是五三班的罗嘉欣，今天我演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》

最近，气温连续升高，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。今天我再次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。

二、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。严禁在没有家长或老师的陪同下私自或结伴下水游泳;严禁没有家长陪同下私自到海边、水库、河塘等地嬉水、钓鱼或其它危险活动;

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。

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。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。游泳时抽筋怎么办?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。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。

同学们，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!我的演讲完了!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇三**

亲爱的老师和同学们：

夏天来了，每年春夏都是学校各种安全事故频发的时期，其中溺水事故尤为突出。为了增强每个人的安全意识，提高每个人的自我保护和自救能力，今天我们学校积极贯彻上级有关文件精神，开展预防溺水的专项教育活动，以防止安全事故的发生。

死亡是一个沉重的话题。当一个意外的死亡突然降临到精力旺盛的孩子身上时，悲剧色彩更加强烈。因为这不仅是年轻生命消失的痛苦，也是家庭、学校乃至整个社会不可磨灭的心痛。

春天和夏天，天气变热。为了防止学生溺水，\_\_小学制定了以下规定：

1、严禁学生在水库、渠道、沟渠、池塘边私自玩耍、追逐，以防滑进水中。

2、未经允许，学生不得在水中游泳。

3、未经允许，学生不得去钓鱼和捕捉蝌蚪。因为钓鱼蹲在水边，水边的土和沙被水浸泡了很久，变得松散。有些水的边缘被水浸泡了很多年，长了一层苔藓，一踩上去就滑进水里。即使它们没有滑入水中，也有受伤的危险。

4、没有成年人陪同或佩戴救生圈，严禁划船。

5、不要在沟渠、池塘、运河、堤坝边洗手洗脚，不要在没有大人的情况下在水边洗衣服洗菜。

6、不小心滑进水里，要吸口气，打拍水，大声喊。岸上的人要立即向大人呼救，找附近的长枝、竹、草、藤，方便那些被扔到水里的人抓住。如果没有成年人前来救援，岸上的人应立即边喊边脱下衣服和皮带，接上后扔进水中。

7、如果不幸溺水身亡，当有人前来救助时，要放松，让救助者扶着腰。

8、掉进水里的时候，不要急着去捞特别爱吃的东西，要找大人帮忙。

同学!安全不是小事，生命的代价更高。只要我们认真对待安全教育和学习活动，我们每天都会快乐安全。

谢谢大家!

防溺水的演讲稿 9

亲爱的老师、同学们：

大家好!

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。目前全国每年有\_\_\_名中小学生非正常死亡，平均每天约有\_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。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，一个生命就这样在世界上转瞬消失?

人，应该珍爱生命。关于游泳我们未经家长老师同意不去。没有会游泳的成年人陪同不去。深水的地方不去。不熟悉的江溪池塘不去。(当然，也不能到河塘捞鱼摸虾)溺水原因主要有不会游泳。游泳时间过长，疲劳过度。在水中突发病尤其是心脏病。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。为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，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。必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下去游泳。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。

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。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。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。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。

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式，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。珍爱生命就是珍惜每一天。

谢谢大家!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇四**

各位家长：

大家好!

非常感谢大家今天晚上能从百忙之中抽宝贵的时间来参加本次家长会。这次家长会是在\_\_市教育局的要求下开的，主要的内容是针对近期全国发生的几起大的溺水事故，对全体家长和学生进行一次防溺水的专项安全教育。

其实，我坚信在座的各位家长对孩子的安全绝对不会比我们老师操的心少。但看看我们的孩子，再看看周围这些安全隐患，我不得不说，我们操心是一方面，更重要的是安全教育要时刻跟上学生的思想动态。

孩子是祖国的未来，是家庭的希望。孩子安全、健康、快乐地成长是全社会关注的焦点。而实现“孩子在校安全、快乐;家长在家放心、满意”是我们学校教育的重要目标。

近期以来，接连发生中小学生溺水伤亡事故。在这里，我向大家通报以下几起事件：

这些事故的发生令人十分痛心。对此，教育部、省市区领导高度重视，要求各单位切实加强学生安全教育，确保不发生此类事故。为了防止学生溺水事故的发生，今天学校在这里召开“珍爱生命，严防溺水”安全教育家长会，我主要强调以下几个方面：

第一、溺水事故的危害。

1、溺水事故一旦发生，对于发生事故的人来讲，无外乎这两种情况一种是经过施救或救治后康复，一般会恢复健康，第二种就是溺水身亡，也就是失去生命。作为学生的监护人，我们首先要让学生知道，下河游泳是一件及其危险的事，危险到威胁到我们的生命。如果因我们做家长的疏忽大意，或者教育的目的性不够明确，导致孩子不听劝告，一意孤行，下河玩耍、戏水。最后，一失足成千古恨，留给我们的，只有悔恨的泪水。

2、中国儿童意外溺水调查报告，在中国，意外伤害是0～14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近\_\_\_\_名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近\_\_\_名儿童因意外伤害而失去生命。儿童伤害死亡只是伤害的冰山一角，在每一位死亡者背后，还有着上百儿童因此而终身致残。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，\_个因意外伤害而死亡的0～14岁儿童中，有近\_个是因为溺水身亡的。也就是说，全国每年有近\_\_\_\_名儿童溺水死亡，平均每天都有\_\_\_个儿童因溺水而失去生命。有的家长会问，学校老师、家长几乎天天对都在进行安全教育，为什么还有这么多事故发生呢?这就是我要着重讲的下一个内容。

第二、时刻警惕，处处小心。

首先，不要用命令式的口吻“禁止”孩子“不许、不要、不能怎样”，更重要的是帮孩子分析禁止的原因，让学生思考出其中利害，时刻警惕周围可能存在的安全隐患，才能起到教育效果。我们每个人都要出行，据调查，人的一生至少有10次以上面临死亡的威胁，但有的人总会化险为夷，而有的人在还来不及思考的时候就失去了生命，其主要原因在于放弃了警惕性，小心的程度不够。我们要帮孩子树立这样一种能力：在出行时，时刻都要对周围可能存在的危险做出正确的判断，尽量的远离危险。夏季到了，天气炎热，有的同学耐不住酷暑，总想到水里泡泡，岂不知，如此的话会将自己带到危险的边缘。河流由于抽沙导致河床高低不平，水温变化较大，池塘、鱼塘底部沟壑交错、水生植物繁多，如果在这样的水里戏水，很有可能沉下去，自己不上来了。有的同学说，我会游泳，而且水性很好，可大家知道吗，绝大多数溺水身亡的人都会游泳，没有人会走在大路上被水淹死的，就是说：能到河里游泳的，有几个人不是自认为自己有点水性的?不会水的人，你让他下河游泳他可能还犹豫呢。然而，就是因为自己会游泳而疏忽大意，放弃了警惕。有的人一头扎在水里，头被埋在泥里而死亡;有的人被水草缠绕不得脱身而离世;有的人由于脚抽筋而无力游到岸边;有的人因为力量不够而无法再继续游动而最终沉底。所以，一定要让学生懂得：不可因为自己会水性而盲目下水，切记切记。有的学生又说了，爸，妈，我也不下水，就和同伴在水边玩玩，在河边走走，行不行?告诉他，不行!

出示：游泳要严格遵守“四不”发生溺水事件的客观原因是什么?我们一直强调不许孩子下河游泳，甚至不到河边玩耍，那么，是不是游泳成了危险运动了?当然不是。如果孩子想游泳，抽个空带他到正规的泳池中去过过瘾。花点钱没关系，对于孩子的生命来说，那是微不足道的。节假日，双休日，带孩子到潍坊去玩玩，经济实惠，还能拉近亲子关系，增进生活情趣，不仅满足

了孩子，我们自己也会身心愉悦，不失为一种生活的乐趣，不妨全家都去享受一下。

第三、如何预防儿童溺水。

在每年\_万多名因意外死亡的0至14岁儿童中，溺水身亡的儿童几乎占到六成。其中，1岁内的婴幼儿溺水事件超过一半是发生在自家的浴缸中，主要原因是看护不当或溺水发生时看护人员不在场。

而适龄期儿童溺水多与游泳活动有关。为此家长应注意以下几点：

1、对0～4岁的儿童应加强看护，洗浴后要及时清空浴池里的水，浴池放水的开关要位于孩子触摸不到的地方。

2、对于5～12岁的儿童，应教会孩子游泳及游泳规则;儿童游泳应在家长或老师的带领下，选择安全场所，并配备游泳圈等安全器材;大人应该注意水域深浅，并教会孩子用脚试水深浅。

因此，孩子在家时，家长一定要强力告知孩子不准私自下水或在没有大人的陪同下游泳;不得到水库、池塘、水井等危险的`地方玩耍、洗澡、游泳;不得随同大人到水库、池塘等地方钓鱼等。

如果您有好的意见或建议，请电话或书面的形式告知。带来的不便之处，望家长们能够谅解。

今天我们要谈的就是这么多，家长如有什么疑问或者有何意见建议，可提出来我们共同探讨。今天谢谢各位家长的光临!让我们本着“一切为了孩子”的共同目标，携起手来，为孩子提供一个良好的、科学的、系统的教育环境以及安全成长的平台，使孩子们快乐健康的成长!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇五**

各位同学、各位家长，社会各界及有关部门：

夏季高温来临，暑期将至，防溺水工作又到了一个关键的时期。多年来，溺水事故一直是我国中小学生非正常死亡的头号杀手，溺水事故的发生，给事故家庭造成巨大的精神伤痛和无法弥补的损失。近期，我省又发生了多起中小学生溺水事故，为切实做好我县暑期青少年防溺水安全工作，建立“以人为本、教管并重、社会联动、齐抓共管”的工作机制，特向全社会发出以下倡议：

一、广大青少年朋友要提高自我保护意识。不私自下水游泳或嬉水，不擅自(未经家长许可)与同学结伴游泳或嬉水，不在无家长或监护人带领下私自外出游泳，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或嬉水，不在上下学的途中下溪、河、沟、水库、水坑、山塘等危险水域游泳、游玩、嬉水，不到设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处游泳或嬉水。在见到有人落水而自己又无能力救护的情况下，不要逃离或者贸然下水施救，要采取呼救及报警等措施，学会基本的应急自救、求助、报警方法。

二、家长及其监护人要切实履行监护职责。各家长及监护人要积极认真地做好学生假期安全教育及管教防范工作，避免孩子私自外出游泳或嬉水，防止意外事故发生。

三、相关部门要有预防措施，社会各界要加强关注。学校要加强防溺水教育，做好防溺水宣传工作;乡镇(街道)、有关部门按照属地管理的原则建立或完善必要的预防溺水警示标牌和防护措施，部门联动，齐抓共管，共筑青少年儿童夏季溺水防护网。

最后，希望全县人民提高防溺水意识，齐心协力，做好我县学生溺水预防工作。

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇六**

尊敬的家长：

各位家长朋友下午好!

非常感谢你们抽出宝贵的时间前来参加\_\_学校举行的安全教育家长会，同时也很感谢大家对我们老师工作的真诚理解和大力支持。

今天的家长会主要和家长们探讨一个话题，就是请各位家长高度关注孩子的安全教育问题，尤其是防溺水的安全教育问题。据统计，平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。

儿童伤害死亡只是伤害的冰山一角，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0～14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。也就是说，全国每年有近3000名儿童溺水死亡，平均每天都有100个儿童因溺水而失去生命。

下面请家长们认真观看防溺水的教育视频。(播放视频)

除了视频上发生这些示例外，最近我们周边的学校也发生了学生溺水死亡的事故，这些事故的发生令人十分痛心，对此，我们学校高度重视，要求各班切实加强学生安全教育，确保不发生此类事故。关于学生防溺水的安全教育，我主要强调以下几个方面：

第一、让孩子了解容易发生溺水的地方，让孩子时刻警惕，处处小心。一般发生溺水的地点都是在野外的危险水域：如水库、水坑、河流、溪边，游泳池等。

第二、提醒孩子游泳注意事项。

首先，要选择正规、安全的游泳场所游泳;

其次，小朋友游泳一定要有大人陪同，游泳前要做好准备活动，下水前应先热身，但不宜太剧烈。

最后，提醒他们不要贸然跳水和潜泳，不要在水下憋气。

第三、教育孩子看到别人落水，不要盲目施救。

1、不能手拉手施救，因为落水者力大无比，稍不留神就会被溺水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。

2、告诉孩子不能入水施救，小学生没有足够的能力入水救溺水者，千万不能下水救人，以免发生更多的悲剧。救援的第一要务是保证自身安全，不然就是添乱，甚至可能引发更大的悲剧!

第四、让孩子知道假如自己不慎落水，如何自救。

如果孩子不习水性，应迅速把头向后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，不能将手上举或挣扎，以免使身体下沉。及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服，因为它会产生一定的浮力，对你有很大帮助。假如周围有木板，应抓住，借用木板的浮力使自己的身体尽量往上浮。如果有人跳水相救，千万不可死死抱住救助者不放，而应尽量放松，配合救助者把你带到岸边。

亲爱的家长，孩子的健康成长是您最大的牵挂，孩子的安全关系到孩子的一生，也维系着您一家的幸福。

让我们积极行动起来，从自己做起，从现在做起，共同为孩子撑起一片平安的蓝天!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇七**

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

生命是多么的珍贵，就像喷泉一样，它是那么的多姿多彩;它就像傍晚的夕阳，太美了;它就像二月的花，如此美丽却又短暂。然而，通常一些潜伏在周围的“风暴”会使它比昙花一现更短暂。

很快，春天去了夏天，我们即将迎来一个炎热的夏天，但夏天也是一个“多事之秋”吗?听着夏天一步一步向我们走来的脚步声，我想到了这个夏天失去了多少生命!

夏天非常热。有多少人被它的酷热吸引去沟渠，在江河湖海中游泳玩耍?正是因为这些不规则的“游泳池”，带走了一个又一个生命，让一个家庭苦不堪言。溺水，溺水，溺水!它已经成为一个可怕的词，它使人震惊，使人感到悲伤和愤怒，但它没有帮助。

溺水事故是夏季最大的安全隐患。每年都有学生溺水，刚开始花蕾绽放，却被无情的河(塘)水吞噬，令人痛心。溺水非常危险。在日常生活中，我们应该树立安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。因此，我提议：

第一，加强自我保护，不要参与那些危险的活动，不要在危险陌生的河流中游泳。

第二，和家人一起在安全正规的游泳池游泳。并应做好相应准备，防止溺水。

第三，从我做起，严格遵守校纪。坚决不参加危险的游泳活动。

5。在我们的日常生活中，当发现有人落水时，不能贸然下水救援。应立即呼救，同时放置救生圈、竹竿、木板等。

四、不要在有“禁止游泳”或“危险水深”等警示标志的水域内活动，不要在公园内逗留和玩耍，尤其是在河流附近。扔给溺水的人，拖到岸边。

生命宝贵。每个人都只有一次。它不像财富可以收回，也不像平原上无边无际的草地。谁失去了生命，不仅为自己失去了一切，也给活着的亲人留下了创伤。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望。我们要珍惜青春，努力学习，主动要求进步，不断提高自身素质，共同肩负起历史和时代的重任。让我们行动起来，珍惜生命，防止溺水。

谢谢，我的演讲结束了!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇八**

敬爱的老师、亲爱的小伙伴们：

大家好!

我是\_\_\_，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!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇九**

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!我今天演讲的题目是—《生命如花》

有人这样形容我们，我们是冉冉早晨升起的楚阳，充满了青春的活力，充满了生机和活力，多么幸福和美丽啊!但是，你有没有想过，在我们离开母亲的帮助，在人生的道路上蹒跚而行之后，我们的精彩人生是什么?一位诗人曾问：“是生存还是死亡?”;也有哲学家说：“难”。

难和困惑是生命的本身。”我思来想去，只能说：是安全!是“安全”这把拐杖捍卫着我们的生命，维护我们生存的权利。“做事应该未雨绸缪，居安思危……”说得多好呀!人的生命是美好的、灿烂的，可也是非常短暂的。

我们歌颂生命，因为生命是宝贵的，它属于我们每个人只有一次;我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的.人生焕发出灼灼光彩。“生命”是一个多么鲜活的词语!现实生活中那一件件本不该发生的的事件，那一幕幕因小失大而酿成的悲剧，是否让你有了刻骨的心痛?

两个不会游泳的孩子，从游泳池的跳台滑下去，因为没有带救生圈，结果溺水而死;几个小学生去旅游，他们不听工作人员劝阻，走在狭窄的小桥上玩耍，结果坠山而亡;夜晚，一个学生在路上，突然转弯，不仅自己被车撞死，而且还连累了别人。……

生命之河流，需要“安全”做曲折迂回的护堤;生命之画卷，需要“安全”这支抒写深远神致的笔。没有了“安全”，我们的生命就会摔跤，就不可能走过人生的风风雨雨。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，生命如花，让我们携起手来关爱生命，关注安全，让安全永驻心中，让“安全”之绿叶永远千娇百媚!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十**

老师和学生：

大家好!

夏天到了。游泳安全逐渐成为学校安全教育的热门话题。

池塘、河流、小溪给人们带来欢乐和享受的同时，也隐藏着安全隐患。游泳前多一点准备和苏醒可以给我们带来欢笑，避免可能的遗憾。

本着“以人为本”的精神，为确保师生安全，学校严格防止因游泳引发的安全事故的发生。在学校期间，未经允许，任何学生都不允许去游泳池、小溪等有水源的地方嬉戏与游泳。上星期，学校已给每位同学分发了一份《致中小学生家长的一封信》，希望同学们经常和家长一起认真地去学习一下印在背面的《防水安全三字经》、《防溺水“六不”》、《四个牢记》等内容。

在家期间，除非有父母亲的亲身陪同否则也不准下水游泳!假如要跟随父母参加游泳，那末应留意甚么呢?我们聚集了有关知识。请同学们耐心肠听下去一定会有收获的。

一、游泳安全要点

1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水。

3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳。

4、下水前观察游泳处的环境，若有危险正告，则不能在此游泳。

5、不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全。

6、跳水前一定要确保此处水深最少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全。

7、在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充分者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否是被冲出太远，及时调剂方向，确保安全。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

游泳前一定要做好暖身运动。

游泳前应考虑身体状态，假如太饱、太饿或过度疲惫时，不要游泳。

游泳前先在四肢撩些水，然后再跳入水中。不要立即跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。

腹部疼痛时，应上岸，喝一些热的饮料或热汤，以保持身体暖和。

三、夏季游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生?对水情不熟而冒然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家先容，溺水者切莫慌张，应保持平静，积极自救：

(1)对手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

(2)若是小腿或脚指抽筋，先仰浮水上吸一口气，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚指，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(3)要是大腿抽筋的话，可一样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对溺水者，除积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅。

(2)溺者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另外一腿屈膝，将溺者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另外一手压在背部，使水排出。

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另外一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

希望每个同学都能牢牢记住老师的教育，阔别危险，珍重自己的生命。

谢谢大家!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十一**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

我是来自\_\_班的\_\_，今天我要给大家演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

我们都知道，水是万物之源，地球上得以一切生命都是从水中诞生的，而我们的生命也需要水来维护，可以说水是我们的母亲也不为过。但是，我想大家也都知道另一句话，水火无情。作为自然界最可怕的灾难之一，洪涝灾害每年都在考验着我们城市的排水设施，让我们不得不花费大量的时间和精力金钱去治理。

想必，我说到这里，大家都想起来了水的可怕，但是大家却又离不开水的温柔。特别是现在天气逐渐炎热，太阳晒得我们头晕眼花，这时候下水游泳似乎成了一个理所当然的消暑方法。没有人会觉得这有什么不对，就跟天气热了去冲个凉水澡一样理所当然的事情，却蕴含了冲凉水澡所不具有的安全隐患。

每年，根据国家的统计，都有大量的青少年甚至成年人溺水而亡，将大好的生命年华葬送在那一片清澈的水。是他们不知道生命的可贵吗?不，他们知道，但他们不知道水塘河流里的安全隐患，错误的认为自己不会有危险，才会在危险到来的时候只能徒劳的挣扎，而改变不了自己最终的结局。

同学们，我们的生命是宝贵的，只有一次的宝贵生命不应该这样只因为贪图那一点点水的清凉享受便失去。我们的未来是光明而伟大的，人生有种种不同的路供我们选择，我们可以在长大后成为一名画家，一名音乐家，一名科学家，或者一个成功的商人，古老艺术的传承者，一名作家，学者。

但是在通往这些目的地的路上常常有着不可预见的威胁，我们不知道什么时候会遇到，但我们能够知道怎么做才不会遇到危险。

在没有安全措施的情况下下水，可能不会有危险，可能好几年都不会出事，但一旦出事就没有后悔的余地了。如果我们能够一开始就避开这个危险，不去没有安全措施的河里、池塘、水库的话，我们就可以确定自己不会遇到这样的危险了。

所以同学们，我们不能控制灾难和危险何时发生，但我们能做到规避和预防这些事情不发生。而这些只需要付出一点点微不足道的警惕心和安全意识，就能够很大程度的保护我们的人生能够长长的蔓延下去，通往那光明的未来。

我的演讲结束了，谢谢大家!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十二**

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。

二、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。严禁在没有家长或老师的陪同下私自或结伴下水游泳;严禁没有家长陪同下私自到水库、河塘等地嬉水、钓鱼、摸螺或其它危险活动;

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。

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!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十三**

老师们，同学们：大家早上好!今天我国旗下演讲的题目是：安全教育“防止溺水”

也许同学们会说，你不是老调重弹吗?而我想说，安全教育虽然是个老话题，但是珍爱生命，防止溺水的警钟必须长鸣，因为溺水身亡的悲剧时时刻刻都在上演。

20\_\_年的春天同以往每个春天一样，草长莺飞繁花似锦。但是翻阅这个春天的日历，却发现一朵朵生命之花在这个生机盎然的季节忽然凋谢：\_月19号在>的节目训练基地功夫明星释小龙的一名年仅18岁的助手不慎意外溺水身亡，世人震惊。节目传播。5月4号武警宜昌支队五中队，年仅19岁的战士吕\_\_\_为抢救落水群众溺水太久，英勇牺牲了清江为之呜咽;5月12号湖南科技学院一名大学生在拍摄微电影中的跳水场景时，不幸溺水身亡，白发父母悲痛欲绝，我们在位生命被水吞噬感叹时，我们在位英雄救人的壮举感动时，我们是否想过，如果多一点安全意识，如果防止溺水的教导能时刻铭记在心，如果我们能多一些避险救援的专业知识，也许这些悲剧就不会上演了。

生命无法重来，但是珍爱生命，注意安全，防止溺水的教育却需要年年强调，日日提醒，因此，在天气逐渐转热，暑假也即将来临的时节。我想和同学一起重温学校“安全教育，防止溺水”的内容。

首先，我们要增强安全意识，了解一些必备的安全知识。我校为增强学生们的防灾避险的能力，利用宣传橱窗、黑板报、班会等。形成进行了几轮的安全教育，我们应该多加关注，浏览橱窗、黑板报，将其中的安全知识熟记在心，其次，我们要牢记一些夏季防溺水的注意事项：

一、不要私自一个人外出游泳，更不要到水情不明、溺水风险高的地方玩耍，游泳。

二、选择有资质的游泳池，而且必须要有组织并在大人的带领下方可以去游泳。

三、同学间要相互关心、爱护，发现同学有私自游泳的想法时，要及时劝阻并告知家人，老师。

最后，我们既要见义勇为又要见义智为，掌握一些营救溺水者的专业知识。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贸然下水营救，这样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。

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，防患未然。水火无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意，各种游泳戏水事项，提高防范意识，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。同学们，只要“安全教育，防止溺水”的教导牢记在心，在每个人的心中筑起一道安全的堤坝生命之花就会安然绽放。

我国旗下的讲话完毕，谢谢大家!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

时间过得飞快，转瞬之间，一个炎炎夏日又到来了。每年这个时候，是发生溺水事故的高峰期，夺走了无数青少年的生命。看着眼前的《防溺水》短片，我的心中充满了深深的感叹。

短片通过一件件事例，让我们学会了如何预防溺水。同学的惊呼声，旁人的叹息声，父母的痛苦声，这一件件事历历在目，给我的心灵以极大的震撼。也许是因为贪玩，也许是因为向对方炫耀，还有可能是因为按捺不住的好奇心，许多青少年都不小心遭遇危险，在水中拼命地挣扎，最终缓缓沉入水底除此以外，当溺水发生后，许多同学采用了错误的施救方法：有的使用手拉手去拽人的方法，有的直接去跳水救人……从而引起了连环伤亡。这一朵朵美丽的，含苞待放的鲜花，在本应该无忧无虑享受露水与阳光的时候，就这样在逆溺水中早早夭折，与父母和亲人阴阳两隔……

看完《防溺水》视频，我不禁感慨万千。这一个个孩子多么可怜!他们的父母多么悲痛啊!联想到我自己，虽然我肯定不会和同学结伴去游泳，但学会一些自救，救人的方法也是很重要的。

如果不慎落入水中，首先，一定要调整好心态，不能手足无措的挣扎，这只能导致自己耗尽力气快速沉入水底。此时，正确的方法应是仰起身体，至少让鼻子和嘴浮出水面并用它们相互配合呼气，吸气，直到飘到岸边或有人来救援。

当然，学会救人也很重要。在大人或用粗木条，泡沫板，长竹竿，长绳子等物体的帮助下把人救出后，一定要及时拨打“120”，并清理溺水者口中的杂草，保证其呼吸通畅。如果对方已没有呼吸，一定要及时使用胸外心脏按压加人工呼吸的方法进行施救，并坚持到专业医护人员前来救援才能停下来。

人的生命只有一次，不能重新来过，我们一定要牢记这些血的教训，学会珍爱生命，让生命的花朵能够绚丽的绽开。

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十五**

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。

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十六**

亲爱的同学们：

炎热的夏天已经到来。凉爽的海滨、流淌的河流和小溪给人们带来了快乐和舒适，但也隐藏着安全危机。去年5月至9月，全省各地共有89名中小学生和儿童死于游泳溺水，其中78%是农村地区溺水造成的，52%是本地人造成的，41%是流动人口子女造成的，85%是中小学生造成的。今年5月20日，周(男，13岁，临海市东城中学7年级6班)在临海市东城镇东西店村燕仓旁的一个水池中溺死，经医院抢救无效死亡。在掌握游泳技术的情况下，夏季游泳时要记住以下安全点：

1、下水前观察游泳场所的环境。如果有危险警告，你不能在这里游泳;

2、不要在坑、池、塘、沟、河等不安全的地方玩耍;

2em;text—align：left;\">3。需在大人陪同下去安全的地方进行游泳;

4、游泳时不要在水里打闹，在江河湖海中游泳，有时会碰到意外情况，此时游泳者要保持镇静、沉着地加以自救;

5、切不可在不明情况下进行跳水;

6、放假期间，学生家长应加强监护，时刻提醒孩子不要到危险地方玩耍、嬉戏，在条件允许的情况下，请带孩子到规范的游泳池进行游泳。祝同学们有个愉快的暑期!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十七**

大家好!

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，特别是中小学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，或乘坐船时必须要坐好，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，也不要在船上玩。

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。

一、预防溺水的措施：

1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳;

2、不要独自在河边、山塘边玩耍;

3、不去非游泳区游泳;

4、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。

二、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，将头部浮出水面，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、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，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。

三、发现有人溺水时的救护方法：

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边;

方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。据报道20\_\_年8月8日下午2点左右，浙江省余杭区瓶窑镇4名少年结伴在奇坑水库边捕鱼玩耍，突然“扑通”一声，其中一名7岁男孩不慎落水，岸边13岁少年周朝龙毫不犹豫地跳入水中施救，结果两人都被无情的河水夺走了生命。周朝龙的行为让人感动，但未成年人下水救人不应鼓励。他完全可以大声呼救，寻求成年人的帮助。“救人也要在自己能力范围之内啊。”

四、同伴溺水后如何急救?

同伴出现溺水情况后怎么办呢?万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅;抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

五、岸上急救溺水者

1、迅速清除溺水者口、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，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为呛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;

4、尽快联系急救中心或送去医院。

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，溺水事件是可以防止的。

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十八**

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、溪边等场所。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。

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：

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，回家时要结伴而行。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、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。

8、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。

9、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：

1、迅速清除口、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、将溺水人员举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，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;

4、尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。

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，珍爱自己的生命。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，只要我们在生活中提高安全防范意识，我们的生命将永远绽放光彩。

谢谢大家!

**校园防溺水安全演讲稿三分钟篇十九**

老师们、同学们：

炎热的夏天即将到来，为了避免和减少学生溺水事故的发生，增强学生的安全防范意识，提高学生的自护自救能力，现进行防溺水知识教育。

一、学生做到“六不”

学生不野浴，不私自下水游泳，不擅自与同学结伴游泳，不在无家长带领的情况下游泳，不到无安全设施的水域游泳，不在水塘边推拉玩闹、清洗衣物、打捞物品

二、游泳小常识：

1、必须在家长的带领下去游泳。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、身体患病时及精神疲倦，身体无力都不要去游泳。因为此时参加游泳运动，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。另外女同学月经期间均不宜游泳。

3、参加强体力劳动或剧烈运动后，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、不到水质不好的游泳馆、浴场去游泳。

三、游泳前要做好准备活动。

1、在游泳之前一定要做充足的准备活动。夏季天气炎热，不做准备活动马上入水，水温、体温、气温相差很大，聚然入水，毛孔迅速收缩，刺激感觉神经，轻则引起肢体抽筋，重则引起反射性心脏停跳休克，很容易造成溺水死亡。

2、如何准备：

通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2——4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。

做徒手操：(体育课老师经常采用的)使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。

水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

四、游泳过程中应注意的问题。

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。

2、到天然游泳场所(浴场)游泳，应该有家长、亲人或老师的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、小学生不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

五、游泳中的紧急情况及自救。

1、抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

2、一般处理办法。

(1)如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。

(2)如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

3、在水中解脱抽筋的方法，主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松驰。

同学们，近几年来，每年我市都有中小学生溺水死亡的事故发生，给家庭带来难以抚平的伤痛和巨大的伤害，希望同学们能够珍爱生命，防范在先、警惕在前，必须要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全，必须要筑起思想、行为的安全长城，确保人人平安，构建和谐校园。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找