# 2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-26

*2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文（精选31篇）2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇1　　尊敬的老师，亲爱的同学们：　　大家上午好！　　今天国旗下讲话的题目是《防溺水安全教育》。　　炎炎夏日，预防溺水一直是学校安全教育的热点话题。*

2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文（精选31篇）

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇1**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　今天国旗下讲话的题目是《防溺水安全教育》。

　　炎炎夏日，预防溺水一直是学校安全教育的热点话题。在我国，每年都有大量的儿童死于意外伤害，其中溺水居意外死亡之首。蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河水吞噬，令人痛心。夏天因为天热，大家都愿意到水边玩耍、游泳，这时，就很容易发生危险的情况。溺水是非常危险的，在日常生活中我们要树立安全认识，安全第一，防患于未然。要做到以下几点：

　　（1）不要单独或擅自与同学去游泳，要和大人结伴同行；

　　（2）不要到无安全设施、无救护人员的水域游泳；

　　（3）不要到海、江、河、湖、塘等不熟悉的水域游泳，下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；

　　（4）不要马上下水，应先做准备活动，适应水温，以防止抽筋等等。

　　如果游泳时，遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救防溺水。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。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。

　　发现有人溺水时，同学们千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救寻找大人来救助，同时在保护好自己的前提下，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！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。所以，我们要时时刻刻警醒自己：珍爱生命，预防溺水。请同学们牢记！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇2**

　　同学们：

　　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！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是xx班的。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村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。只因为忽视了安全问题，一个个生命如鲜花在瞬间凋零，带给社会，家庭，亲人的只是悲痛欲绝的身心和沉重的打击，血的教训。悲剧一旦发生，所有的后悔，醒悟都为时已晚，对生命的关爱，只能成为一个美丽的词藻。由于安全意识的淡薄而造成的严重后果，难道我们不该反思吗？为此我们在这里一起学习一下防溺水的注意事项：同学们，注意听，防止灾害记心中，夏天游泳防溺水，河沟水库底不清，千万不能胡乱行。会游的，也不中，逆流底沟乱草生，一旦发生溺水害，喊人救命没人听，不会游泳的更可怕，稍不留神要了命，千万注意危险情，游泳就去游泳馆，安全清洁更轻松。更轻松。

　　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！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇4**

　　儿童：

　　大家好！

　　在炎热的夏天，游泳和玩水是孩子们最喜欢的运动，也是危险的运动。溺水是一种常见的事故，如游泳或掉进水坑和井中。溺水一般发生在游泳池、水库、水坑、池塘、河流、小溪等场所。夏天是经常发生溺水事故的季节。游泳溺水事故每年夏天都会发生。溺水者中，有的不会游泳，有的会游泳，水质好。这些事故大多发生在校外，脱离了家长的监督和学校老师的管理。为了防止溺水事故在我们身边发生，让我们学习一下预防溺水的安全知识。

　　一、预防溺水的常识

　　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。游泳一定要家长带领，游泳要去正规的地方，比如游泳池，健身房。

　　2、游泳前，下水前做好准备，先锻炼身体。水温过低，先用浅水冲洗身体，适应水温后再下水游泳。

　　3、不舒服的时候不要去游泳。

　　4、参加剧烈运动后，不能立即跳入水中游泳，尤其是出汗发热的情况下，否则容易引起抽筋和感冒。

　　5、被污染的河流和水库，有急流的地方，两河交汇的地方，落差较大的河流湖泊，都不适合游泳和玩水。

　　6、恶劣天气如雷雨、大风、天气突变等。也不应该游泳。

　　7、在游泳时，如果腿或脚抽筋，不要惊慌。可以用力踢或者跳，或者用力按摩或者拉抽筋的部位，叫同伴帮忙。

　　二、遇到溺水如何自救

　　暑假期间，很多孩子喜欢一起旅行，尤其是因为天气热，每个人都愿意在水边玩耍和游泳。这个时候很容易出现危险情况。当我们营救一个溺水的人时，我们应该做什么？当有人落水时，救援人员不要急于救人，因为一旦被落水人员抓住，将会非常危险。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，如果孩子发现有人溺水，不要盲目抢救。他们应该立即打电话求助，向成年人求助，或者打110和120求助。

　　三、反对溺水的儿歌

　　我擅长防溺水，大人第一个陪我。

　　私下游泳很危险。重要的是不要深入。

　　我擅长防溺水，擅长游泳前热身。

　　伸、踢、弯、弯，预防动作缺一不可。

　　我有一个防止溺水的好办法，第三个缓解抽筋的办法。

　　赶紧上岸很重要。喝糖补充水分，缓解疲劳。

　　防溺措施要知道，不可逞能不骄傲。

　　安全二字记心中，远离危险身体好。

　　最后，让我们牢记“珍惜生命，关注安全”，祝我们的小朋友在幼儿园里健康成长。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇5**

　　大家早上好！夏季是溺水事故频发的季节，游泳也经常发生溺水事故，给家庭、学校乃至整个社会带来不可磨灭的痛苦。为了创造更安全的学习和生活环境，努力防止溺水事故，3 (2)班向所有学生提出以下要求：

　　1、任何时候，未经允许，不准在池塘、河流、水库游泳、玩耍、追逐，防止其入水；不得擅自邀请其他学生在水中游泳；当你最喜欢的物体掉进水里时，不要急于打捞，而是打电话给大人求助。

　　2、严格遵守校纪，坚决不玩水。同学之间要互相关心，如果发现有同学私自冒险游泳或者去某个地方玩，要及时劝阻并告诉老师和家长。

　　3、如果有人掉进水里，你永远不要冲进水里去救他们。你应该立即打电话求助，寻求成年人的帮助。

　　同学们，生活美好幸福，但也以安全为前提。一旦溺水事故发生，我们拥有的幸福可能会消失。所以我们应该珍惜生命，防止溺水，远离危险。祝每个学生健康快乐成长。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇6**

　　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、池塘、河流、海边等 场所。夏天是溺水事故的多发季节，而且每年夏天都有溺水身亡事故发生。 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、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。

　　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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇7**

　　尊敬的老师、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》。

　　流水无情，不知有多少个鲜活的生命在它手下白白葬送，多少个家庭因他支离破碎，我们数也数不清。

　　今年天气异常的炎热，我和几个小伙伴约在一起准备去水库游泳，妈妈叫住了我，让我不要去，并给我说了这样一个故事：“从前，我和几个邻居家的小朋友在一起玩，一个大哥哥带头让我们去水库边游泳，我们几个当时还小，不懂得防溺水知识，就欣然地答应了。刚开始，我们都安然无恙，调皮的打水仗，潜水，后来，一个十岁的小男孩自以为水性很好，游到水深十几米的地方，刚开始如鱼得水，后来慢慢的没力气了，渐渐地沉下去，那个小男孩使劲扑腾水，希望我们能听见，可当时他离我们太远了，当时我们在打水仗，并没有注意他，回去的时候，领头的大哥哥发现少了一个人，一个小姑娘说：‘是板板，他不会被我们落在水库了吧！’那时我们还都是孩子，惊慌失措了，大哥哥领着我们到水库边找了好久都没有找到板板的踪影，傍晚，我们向家长坦白板板找不到了，并强调是在水库边。大人们急了，急忙打电话报警，大家找出一个水性最好的大人，穿上潜水服，一直到凌晨才从十几米的地方找到，救上来时已经没了呼吸。”妈妈叹了口气，说道：“所以我不希望你们重蹈覆辙，还是我陪你们到有专业救护人员的游泳馆里吧！”

　　防溺水“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。”

　　防溺水妙招：

　　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，若有危险警告，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至少有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沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

　　河流已淹没了济济人才，别让家人为你悲痛，别让朋友为你惋惜，“宁欺山，莫欺水”，所以，请同学们珍惜生命，预防溺水！

　　谢谢大家！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇8**

　　这个多彩的世界里有很多可爱的生命，也有很多名人曾经赞美过生命，比如罗曼？罗兰说，‘世界上只有一种英雄主义，那就是懂得生活，热爱生活的人。’热爱生活，理解生活的意义。还有莱凯特说的，‘我们只活一次，但是如果我们能正确使用它，一次就足够了。’说明人生不能两次正确使用，一次就致命了。

　　对生命最大的威胁之一是溺水。许多无辜的生命是由溺水造成的。（1）大量藻类、草类、沉积物进入鼻、口、气管、肺，堵塞呼吸道，窒息。（2）惊恐、寒冷引起咽喉痉挛、呼吸阻塞、窒息。但是如果小学生能力有限，可以向附近的人求助。不要下水，以免溺水。下面举几个例子。5月29日，浙江省青田县向巧实验学校的一名初中生来到了这里。5月7日，山西省应县7名中小学生一起去一个水库玩。一个五年级女生在水库附近洗手的时候不小心踩了空气，滑进水里。其他同伴伸出手去救溺水的学生。五名学生掉进水里淹死了。

　　这些无辜的生命都是溺死的，所以请注意夏天不要溺死。珍爱生命，爱护生命。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇9**

　　大家好!今天我演讲的题目是--《生命如花》

　　有人这样形容我们，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，饱胀着蓬勃朝气，多么快乐，多么美丽!然而，您有没有想过，在我们离开母亲的搀扶，摇摇晃晃地行走在人生道路上以后，我们如此美妙的生命靠的是什么?曾有诗人问：“是生存，还是死亡?”;也有哲人说：“艰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!

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇10**

　　现在正是天气逐渐转热季节，暑期即将来临，小学中学生溺水伤亡的事故也明显多了起来。目前全国每年有无数小学中学生非正常死亡，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。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。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命――防溺水教育。

　　一、关于游泳我们要严格遵守“四不”：

　　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)

　　二、溺水原因主要有以下几种：

　　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。

　　三、如何防溺水：

　　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。

　　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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇11**

　　尊敬的老师们、同学们：

　　大家早上好!

　　今天我国旗下讲话的题目是《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。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：3月10日下午，在布吉街道鸡公山水库发生一起幼童溺亡事件，一名8岁男童和伙伴在水库玩耍“捞鱼”时，掉入水库不幸溺亡。同日，惠州市惠城区龙津小学附近发生一起四兄妹溺亡水塘的.惨剧。据推测，可能是其中1人不慎落水，落水位置深，其他3人依次相救而落水不幸溺亡。

　　学生溺水事件的发生，真的令人痛心。为积极响应以“预防溺水”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：

　　1.不在无家长(监护人)带领下私自下水游泳;

　　2.不擅自与同学结伴游泳;

　　3.不到不熟悉且无安全保障的水域游泳;

　　4.不到无人监管的江河、水塘边玩耍戏水;

　　5.在见到有人落水而自己又无能力施救的情况下，不冒然下水救人，要采取大声呼救及报警等措施。

　　6.在经老师家长同意并有会游泳的成年人陪同的情况下游泳时，还要提醒并注意以下几点：

　　①游泳前要选择好的游泳场所，在设有“禁止游泳或水深危险”等警告标语的水域，千万不可下水游泳。

　　②下水前要做好准备工作，要先活动身体，把头、手、脚等关节活动开。

　　③如果在游泳中突然觉得身体不舒服(如：眩晕、胸闷、心慌等)，要立即上岸休息或呼救。

　　④在游泳中小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

　　同学们：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，溺水事件还是可以防止的。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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇12**

　　亲爱的同学们：

　　大鳌地处西江下游，四面环水。为切实加强安全教育，防止发生溺水死亡事件，提高学生防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、预先逃生的能力，为积极响应学校以“珍爱生命、预防溺水”为主题的“安全教育”系列活动，创设更安全的和谐的学习生活环境，杜绝溺水悲剧的发生，现向全校同学发出以下倡议：

　　一、牢固树立安全意识，加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的河域进行游泳、捞鱼、钓鱼等活动。

　　二、不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍;没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。严禁在没有家长陪同的情况下私自下水游泳。

　　三、节假日不要到河涌、河边去游泳，防止发生溺水，发现有人溺水时，要请在第一时间报警。

　　四、遇到阴雨天气不要外出，即使在野外，千万不要到大树下、电杆下、高大建筑物下、危房旁避雨。雷雨天气不要看电视，玩电脑，更不要接打手机。

　　五、当自己特别心爱的东西，掉入河中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

　　六、在加强自我安全意识的同时，也要努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自到江边游泳的行为，要加强教育并极力劝阻。

　　七、严禁私自或结伴到河涌、江边等水域嬉戏或游泳;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;严禁在河边附近逗留玩耍;严禁私自到河边看涨大水;严禁自行下河救人。

　　同学们，我们是国家、民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，共同担负起历史和时代的重任。我们是父母、家庭的未来和希望，希望每一个同学牢记一句话：“生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次。”让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，平安快乐生活每一天!

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇13**

　　老师们、同学们：

　　大家上午好！

　　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。

　　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。

　　谢谢大家！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇14**

　　各位尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我们一定要注意安全，防溺水。

　　青少年儿童是祖国的明天，民族的希望。提高青少年儿童的综合素质，特别是少年儿童的学习能力、生活能力、生存能力，都是开展素质教育的重要课题。如今的社会里，车祸、中毒、溺水......剥夺了许多宝贵的生命，尤其是溺水最为严重了。了解溺水和如何防止溺水显得非常重要。

　　一、溺水致死原因

　　主要是气管内吸入大量分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

　　二、症状

　　溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

　　三、自救与救护

　　当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

　　会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

　　救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

　　出水后的救护：

　　首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕，取下假牙，然后进行控水处理。救护人员单腿屈膝，将溺水者俯卧于救护者的大腿上，借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出。有些农村将溺水者俯卧横入在牛背上，头脚下悬，赶牛行走，这样又控水、又起到人工呼吸作用。如果溺水者呼吸心跳已停止，立即进行口对口人工呼吸，同时进行胸外心脏按摩。

　　四.如何防溺水

　　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，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。

　　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式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

　　五、遭遇溺水你该如何自救

　　暑假期间，许多同学都喜欢结伴出游，特别是因为天热，大家都愿意到水边玩耍、游泳，往往这时，就很容易发生危险的情况。暑假期间，学生溺水事件就时有发生，其中一些事故更是因为同学们在互相救助时没有掌握科学的救助技巧而导致的。

　　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。夏天是溺水事故的多发季节。每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。

　　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。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1.6万名中小学生非正常死亡，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。

　　当发现有人落水时，救助者不要贸然去救人，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。如果当时情况十分紧急，而救助者又具备一定的救护技巧，那么救助者在下水前应尽快脱去衣裤和鞋子，在向落水者接近时，要尽量避免被落水者抓祝

　　综上所述，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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇15**

　　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！

　　我的演讲结束了，谢谢大家！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇16**

　　各位尊敬的老师、亲爱的同学们

　　大家好!今天我演讲的题目是--《生命如花》

　　有人这样形容我们，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，饱胀着蓬勃朝气，多么快乐，多么美丽!然而，您有没有想过，在我们离开母亲的搀扶，摇摇晃晃地行走在人生道路上以后，我们如此美妙的生命靠的是什么?曾有诗人问：“是生存，还是死亡?”;也有哲人说：“艰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!

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇17**

　　尊敬的老师们、同学们：

　　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\_\_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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇18**

　　各位尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我国旗下的主题是“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，在下水前如果不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，那极易发生溺水伤亡事故。

　　据统计，xx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，老师们立刻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，因此我们更要学会自律，管好自身，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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇19**

　　同学们：

　　大家好！

　　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。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，我们应该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。

　　除此之外我也建议每一个学生都要提高自己的安全意识和自护自救能力。同学们平时、节假日不准私自到河边、池塘等危险地带玩耍。不得擅自与同学结伴出玩，更不得到河边、池塘等地方游泳。不在无家长或老师带领的情况下出玩和游泳。不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳。不到不熟悉的水域、地域玩耍和游泳。午休时间较长，任何学生不得擅自出外游泳。

　　希望同学们要时刻牢记这些要求和建议，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。也希望家长和学生一起了解预防溺水的相关要求，共同承担起监护责任，确保孩子的安全，希望同学们要重视这个问题。

　　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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇20**

　　各位老师、同学们：

　　最近天气越来越热，也是学生容易发生溺水事故的时期。为了避免溺水事故，学校开展了以“珍爱生命，预防溺水”为主题的安全教育。以下学校对全体学生提出以下要求：

　　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、不要一个人出去游泳，不要在不了解水情或者有危险容易溺水伤亡的地方玩耍和游泳。不要在河塘或矿坝旁玩耍；不要拾起掉进水里的物品；不要去河塘钓鱼。

　　第三，游泳需要去有资质的游泳池，必须有组织，可以在大人的带领下去游泳。

　　第四，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，适应水温后再下水游泳。

　　第五、对自己的水要有自知之明，入水后不要逞强，不要贸然潜水浮潜，不要互相争斗，以免喝水溺水。

　　第六、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。

　　第七、在游泳中，如果小腿或脚抽筋，不要惊慌，可以用力踢或跳，或者用力按摩、拉扯抽筋部位，并叫同伴帮忙。

　　第八、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。

　　第九、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：

　　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。

　　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。

　　谢谢大家！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇21**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　夏季即将来临了，每年春夏之际，是学校各类安全事故的多发期，其中数溺水事故尤为突出，为了增强每个人的安全意识，提高大家的自护自救能力，今天我校积极贯彻执行上级的有关文件精神，进行预防溺水的专项教育活动，杜绝安全事故的发生。

　　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？例如之前发生的一个事件：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。

　　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！

　　死亡是个沉重的话题。当一场意外死亡突然降临在朝气蓬勃的少年儿童身上，悲剧色彩就更加浓重。因为这不仅仅是年轻生命消失之痛，由此带来的对家听、学校甚至整个社会来说，也是一块抹不去的心痛。一幕悲剧，几多反思。我们不鼓励孩子自我牺牲式见义勇为，但我们要教育更多的\'孩子增强安全意识。春夏交际，天气转热，为了防止学生溺水事故的发生，中心小学作出以下规定：

　　1、严禁学生私在水库边、渠道边、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。

　　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、不要到沟、塘、渠、坝边洗手、洗脚，没有大人陪同不要去水边洗衣、洗菜。

　　6、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。

　　7、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。

　　8、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。

　　同学们！安全无小事，生命价更高，只要我们认真对待，防微杜渐，把安全知识教育与学习活动作为我们生活和学习中的头等大事，那么，我们的每一天就平平安安，快快乐乐。

　　谢谢大家，我的发言完毕！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇22**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家早上好!

　　在国旗下发表讲话，重点谈谈夏季防溺水相关内容。

　　游泳是孩子们最喜欢的运动之一。但是，如果你没有做好准备，缺乏安全意识，在发生事故时惊慌失措，不能冷静地自救，很容易发生溺水事故。

　　在我国，意外伤害是0—14岁儿童死亡的主要原因。平均每年有近5万名儿童死于意外伤害，每天有近150名儿童死于意外伤害。意外溺水是儿童意外死亡的主要原因。在10个因意外伤害死亡的0~ 14岁儿童中，其中近6人死于溺水。

　　溺水是游泳或跌进水坑、水井等意外事故，溺水的地方一般有游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等。夏季是溺水事故较多的季节，每年夏季都有溺水事故发生。

　　在溺水的人中，有些人不会游泳，有些人会游泳。现在是天气越来越热的季节。暑假即将来临，做好防溺水非常重要。

　　1、 不要独自外出游泳，不要在你不了解水深的地方玩耍或游泳。

　　2、 如果你想游泳，你必须去符合标准游泳要求的游泳池，必须有组织，必须有一个成年人来领导。

　　3、 学生应该互相关爱。如发现同学私自游泳或在危险场所玩耍，应及时劝阻并告知老师和家长。

　　在我们的日常生活中，如果有人掉进水里，我们应该做什么来拯救?最重要的是不要冲进水里救人，因为一旦被溺水者抓住将是非常危险的。与溺水者纠缠在水中不仅会耗尽救援者的体力，有时甚至会导致救援者的体力衰竭，最终导致死亡。

　　因此，当发现有人掉进了水里，最正确的方法应该是立即寻求帮助，寻求成年人的帮助。同时，将救生圈、竹筏、木板等扔给溺水者。

　　老师，同学们，让我们共同努力，创造一个安全的校园。让我们一起在国旗下共同祝愿，祝我们大家天天幸福快乐。祝我们的校园真正成为所有师生的避风港、和谐的家园!

　　谢谢大家!

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇23**

　　各位老师、同学们：

　　大家早上好！

　　今天我要讲话的题目是《珍爱生命、预防溺水》。同学们！现在天气越来越热，暑期也即将来到。在炎热的夏季，游泳，是广大小朋友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。据调查，在中国，平均每天有近150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，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。在此，我希望大家注意游泳安全，做到以下几点：

　　1、不要独自一人外出游泳，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。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，如该水域、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

　　2、游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

　　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、当发现有人落水时，不能贸然下水营救，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。

　　由此看来，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。

　　同学们！为更好地做好防溺水的安全教育工作，根据市教育局《关于开展第二届中小学防溺水专项教育活动》的文件精神，我校将从本周开始，举行为期三个月的珍爱生命预防溺水的专项教育活动。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇24**

　　各位尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我讲的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，溺水是游泳或掉入水坑、水渠等常见的意外事故，也就是“淹死”。一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水渠、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，我们孟州市几乎每年暑假都有溺水身亡的事件。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。

　　在中国，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。20xx年入夏以来全国已经有50多名学生溺水身亡。所以上周我们学校专门召开家长会，向家长宣传防溺水的重要性。今天我们再次召开学生集会进行教育，希望提高大家对防溺水的重视程度。

　　6月1日，儿童节。这个原本属于孩子们的节日，洛阳伊川县百元乡班庄村14岁的吴浩(化名)和13岁的吴志(化名)堂兄弟俩却在这一天溺水身亡。其中吴志的父亲吴社伟为了救两个孩子，再也没有上来。

　　就在6月1日当天，还是伊河，洛阳市区南郊郭寨南伊河大桥下水域，有3名孩子落水，其中2名孩子被救上岸，另一名9岁的儿童不幸溺水身亡。据悉，他们是“六一”当日几个家庭相约来此戏水、烧烤的。

　　洛阳市水上义务搜救队接受记者采访时说，夏季是溺水高发期，仅6月1日当天，就发生了3起溺水事件。另外，在市区及周边许多河道，因常年挖砂，潜伏着许多深水坑，这些大坑在水面上看不出来，最易造成溺水事件。

　　6月2日当时一名家住沁河武陟段附近的女孩在河边玩耍时不慎落水，正在附近钓鱼的三名男青年听到呼救声后下水施救，造成1女3男溺水。关于溺水的演讲稿

　　现在已经进入炎热的夏季，暑期也即将来临，防溺水伤亡必须要引起每个学生的高度重视。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，做到“六不”，即：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。要求特别强调各校要教育学生掌握科学恰当的救生方法，遇到同伴溺水时避免盲目施救。

　　二、在加强自我安全意识的同时，同学间要互相关心、爱护，发现有同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要坚决抵制、及时劝阻并告诉老师、家长。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇25**

　　近年来，中小学生的溺水事件时有发生。溺水已经成为了导致少年儿童意外死亡的罪魁祸首之一。尤其是在暑假，更是溺水事件的高发期。前不久，就有一个小女孩在叶集新广场的小河边玩，一不小心掉到了水里，幸好被路人救了上来，才挽回了生命。而让人心痛是，最近有四个高中生一同到河里游泳，最后全部溺水身亡。安全问题大于天，因此我们班举行了这次防溺水讨论会。

　　陈同学先开口了：“游泳的时候要有家长的陪伴，不会游泳的同学如果想游泳，应该使用游泳圈。”胡同学说：“如果有人掉到水里，我们可以鲁莽行事，应该向大人求救。如果身旁有救生圈，应立刻扔给他。”朱同学开了口：“我们郊游的时候最好不要在河边玩，不能离开大人的视线。”李同学也说：“我们不能私自去河里游泳，否则后果不堪设想。”……

　　大家你一言我一语地说个不停，意见又好又实用。在这里，我也总结了三点避免发生溺水事件的注意事项：一、我们要在家长的陪伴下游泳。二、不在深水域里游泳。三、游泳时，要将救生圈带在身旁，一旦发生危险就可以应急使用。希望我的几点建议能被同学们采纳，让溺水事件不再发生。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇26**

　　大家好!

　　随着夏天的到来，中小学生溺水事故又将进入高发期。在我们国家，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\_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，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。

　　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大家的高度重视。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。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。从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

　　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。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。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。

　　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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇27**

　　同学们、同学们：

　　大家上午好！

　　天气越来越热，游泳，是大家喜爱的运动项目之一，但往往存在着危险的因素。据有关部门统计，近年来溺水事故已成为造成17岁以下非正常死亡的首要因素，入夏以来，各地溺水事故又时有发生。特别是进入5月份以来，各地溺水事故发生频繁。有的是结伴游泳溺亡，有的是为救同伴致多人溺亡，多发生在小学生和初中生，且男生居多。

　　在此，我希望大家注意游泳安全，做到以下几点：

　　不要独自一人外出游泳，也不要到不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。

　　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。游泳时切勿太饿，太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。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。在游泳中如果觉得身体不舒服，如眩晕，恶心，心慌，气短等，要立即上岸休息或呼救。

　　万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救。

　　同学们，我们是国家和民族的希望，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下沐浴一方平安，让生命的一泓清泉永流不息。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生!

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇28**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　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。

　　在炎热的夏季，许多人喜欢游泳，江河、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。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。因此，我们外出游泳严格遵守“五不”：未经家长同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟悉的河溪池塘不去。如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

　　在游泳时应注意什么呢？

　　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，若有危险警告，则不能在此游泳；

　　5、游泳如果遇到的意外有抽筋、陷入漩涡、被水草缠住等情况，应当采取下列自救方法：

　　（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。

　　同学们，安全无小事，让我们在心中永筑一道安全防线，为我们的生命负责。

　　最后，希望同学们能珍惜自己的生命，不要去玩水，不要去深水区，不要偷跑去游泳，生命只有一次，没有就再也回不来了，安全第一！

　　谢谢大家，我的发言完毕！

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇29**

　　同学们：

　　大家好！

　　随着夏天的到来，中小学生溺水事故又将进入高发期。在我们国家，平均每年全国有近xx名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近xx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，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。

　　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大家的高度重视。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。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。从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

　　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。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。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。

　　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。

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇30**

　　亲爱的同学们，大家上午好：

　　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?

　　㈠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。 ㈡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、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!

**2025年小学生防溺水优秀的演讲稿范文 篇31**

　　师生们：

　　我是八班的小林。今天我的题目是《防止溺水，珍爱生命》。大家应该都觉得天气越来越热，暑假快到了。我想大家一定会选择游泳来消除夏天的疲劳。但是大家一定知道，游泳的时候如果不注意安全，很容易淹死。据调查，夏季每天有40多名中小学生死于溺水等意外事故，相当于每天有一个班的学生消失！溺水已经成为夺去青少年生命的罪魁祸首。因此，我想向您提出以下建议：

　　1、在校期间，严禁游泳活动。不管是住校生还是学生，周一到周五都不去游泳；

　　2、上学路上或者上学路上千万不要在水里游泳，因为在此期间离开老师和家长并不能保证安全；

　　3、提高安全意识。溺水悲剧时有发生，主要是当事人麻痹、贪玩、好奇、幸运；

　　4、即使在假日也不要独自去游泳。一定要有大人组织带领去游泳，这样才能互相照顾。

　　5、当发现有人掉进水里时，他们不应该冲进水里去救他们。他们应立即呼救，并投掷救生圈、竹竿、木板等。然后把他们拖到岸边。

　　综上所述，溺水非常危险。在日常生活中，要提高安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。古人说得好：水火无情；如果没有生活，没有理想，没有未来，一切都会化为乌有。其实，只要我们关注生活中的安全问题，提高安全防范意识，溺水是可以避免的。

　　请记住：生命安全高于天堂。时刻保持生命安全。只有在生命安全的`前提下，美好的生活，远大的理想，期待已久的未来才能得到保障，所以我在这里呐喊：防溺水，珍爱生命。

　　我的演讲结束了，谢谢！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找