

最新预防夏季中暑演讲稿(大全5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

预防夏季中暑演讲稿篇一

大家早上好！

炎炎夏日已经到来。游泳安全逐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，可以避免可能的后悔与遗憾。

学校本着“以人为本”精神，为确保师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，我校是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的；（再强调一遍：我校是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的；除非有父母亲亲自陪同并经学校同意！

那么游泳应注意什么呢？我们汇集了有关知识。请同学们认真地听下去，一定会有收获的。

- 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平安；
- 5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋；

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

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。

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，使其背向本身然后拖运。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。

3、进行口对口人工呼吸及心脏推拿；

4、尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。

2、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。

谢谢大家！

预防夏季中暑演讲稿篇二

大家好！

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。

现场抢救溺水儿童的方法：

- 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。

预防夏季中暑演讲稿篇三

大家早上好！

今天我讲话的题目是《珍爱生命预防溺水》。天气越来越热，游泳，是大家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。

- 1、不要独自一人外出游泳，也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，更不要私自到江、河、湖、水库等地游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境要了解清楚。若有危险警告，则不能在此游泳。
- 2、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。
- 3、游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。
- 4、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。

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。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

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、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。

3、要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

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，积极进取，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。

谢谢大家！

预防夏季中暑演讲稿篇四

现在正值盛夏时节，天气酷热，很容易引起中暑，这主要是因为人在高温环境中，体温调节失去平衡，肌体热量过度积蓄，水盐代谢紊乱造成。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气下，中暑后轻则出现多汗、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐等症状，严重时会出现昏厥或痉挛，甚至威胁生命。下面是小编为大家带来的炎热夏季如何预防中暑，欢迎阅读。

大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是高温作业，一定要保证充足的饮水。

但切记，千万不要等口渴了才喝水，因为口渴已表示身体已

经缺水了。

最理想的是根据气温的高低，每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。

除了白开水，我们还可以考虑一下喝茶、喝奶、吃水果等。

夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠疲乏，含钾茶水是极好的消暑饮品。而乳制品即能补水，又能满足身体的营养之需，实在是个很不错的选择。

最后，蔬果也是夏季必不可少的，桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80%至90%，补水能力是超强的。

但有糖尿病者不要过多饮用含糖量较高的水果。

夏季出门，最好躲避上午10时至下午4时这个时间段，外出一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，准备充足的水和饮料，随身携带一些防暑降温药品。

衣服也尽量选用棉、麻、丝类等织物，少穿化纤品类衣服，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

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。

夏天如果经常在外面，中暑的可能性高，最好随身携带医生开的避暑药物，遵照医嘱吃药。

在高温的天气，人的体力消耗较大，容易疲劳，所以要保证充足的睡眠，使大脑和其他系统得到充分的休息，使新的一天精神饱满，精力充沛，能有效防止中暑。

每天最好保证8小时睡眠，不要熬夜，睡眠时不要对着风扇或空调直吹。

中午可以小睡一会。有研究显示，白天睡觉能有效降低身体温度，而且中午最热时，选择睡眠可以有效避开高温天气，并能及时补充体力。

隔热窗帘利用一些特别材质的布料配合特殊的编织技术，能够起到反射光线和热力的效果，从而降低室内的温度。

而且，隔热窗帘是不透视的，外面是无法看到屋内情况的，有利于隔离热力和调节光线，提高冷房或暖房的效果，为节能环保出一份力。

防中暑最重要的是室内通风，千万不要经常门窗紧闭。早上或傍晚的时候最好开窗、开门通风，中午炎热时则可以开空调或电扇，尽可能把室温降至26℃左右，避免中暑。

应该穿着排汗透气的轻薄衣物，而不要打赤膊，因为流汗后直接吹风，会让毛细孔迅速收缩，湿气与热气会闷在身体里无法排出。

男生总喜欢在酷暑打赤膊图凉快，不过依中医的观点，打赤膊吹风容易受寒，毛细孔急速收缩，反而让湿热都闷在体内，更容易中暑。

觉得很热时，可以用冷水轻轻拍在手腕内侧动脉经过的地方、降低血液温度，或是用湿毛巾擦拭身体，不要直接用冰块冰敷或打赤膊。

特别提醒：重点关注老、幼、病、弱等高危人群。虽然各类人群均可受到高温中暑影响，但婴幼儿、65岁以上的老年人、患有精神疾病、心脏病和高血压等慢性病的人群更易发生危险，应格外关注，及时观察是否出现中暑征兆。

防暑除了注意物理降温之外，还要注意在饮食方面的调理。在调味方面可用醋、大蒜、生姜、芥末等酸、辛、香等作料，

起到清瘟杀菌、解毒和增强食欲的作用。

夏天做菜可适当咸一些，因为出汗比较多，带走的盐分也多，但不要太咸。

另外，大量喝水也会冲淡胃液，所以，菜中适当多放些盐来补充盐分是必要的。

夏季还可吃点生姜，有利于食物消化吸收，对心脏、血管有一定的刺激作用，使心跳加速，血液循环加快，汗毛孔张开，汗液排泄通畅，对防暑有一定的好处。

1、补充维生素：在夏天人体维生素需要量比普通标准要高一倍或一倍以上，因此，可多吃些新鲜蔬菜和水果。

2、补充蛋白质：夏季人体营养消耗大，代谢机能旺盛，所以，要常吃些富含优质蛋白质，又易于消化的食品。

3、多喝汤：当人出汗比较多，体液损耗比较大的时候，多喝汤既能及时补充水分，又有利于消化吸收。简单易学的“防暑汤”如山楂汤、绿豆酸梅汤、金银花汤、西瓜翠衣汤等。

4、多饮茶：研究人员对炎热天喝温茶水和喝饮料的两组人员的测定表明，温茶能降低皮肤温度1-2度，而冷饮只能使口腔周围变冷。

喝茶者感觉清凉舒适，渴感全消，而喝冷饮者，周身不畅，渴感未消。

高温作业者，如能在温茶中适当加点盐，以弥补出汗过多而丢失的盐分，对预防中暑更有裨益。

5、多吃粥：在炎热的夏季，人的肠胃因受暑热刺激，功能会相对减弱，容易发生头重倦怠、食欲不振等不适，重者还会

中暑。

因此，夏季喝消暑保健粥则是饮食调理措施之一，如绿豆粥、金银花粥、薄荷粥、莲子粥、荷叶粥、莲藕粥等。

6、多吃青菜：天热湿气重，人们一般都喜欢吃清淡味鲜而不油腻的食物，而青菜既有这种特点，又含有丰富的维生素和矿物元素。

所以，应尽量多吃青菜，如各种豆类、瓜类、小白菜、香菜等。既可以凉拌生吃，也可放少许瘦肉丝炒熟吃。

7、多吃瓜果：瓜果汁多味甜，不仅生津止渴，也能清热解暑。西瓜味甜多汁性凉，是清暑解渴的瓜类之首。但糖尿病者甚吃。

另外，香瓜、黄瓜洗净之后生食，或榨汁之后饮用，都有很好的清热解暑作用。

猕猴桃含有大量维生素c，有非常好的清热解暑作用，是高温和野外作业人员经常选用的果品和饮料。

炎热的夏季大人都有些熬不住，更何况是儿童。所以做好宝宝的防暑工作也是非常重要的’。

根据统计，在汽车门窗紧闭的情况下，车内温度也会在短短几分钟内发生极大变化。

即使阳光不算充足，10分钟内，车内的温度也会急速提高6至7摄氏度。

急剧高温、局促环境，对宝宝来说都是非常危险的，车内温度的快速上升可能会让孩子出现体温飙升、窒息等中暑的症状。

所以一定不要把孩子单独锁在车内，这是很危险的！不要危险发生了我们才来后悔。

除了高温锁车，其他闷热的环境也会导致宝宝中暑，如楼梯间、电梯间、不通风的房间等。家长们会把防中暑的注意力放在室外行走上，却往往忽略了上述情境的危害。

中暑的宝宝一般会有以下症状：

- 1、体温高，但不出汗，或者出冷汗，皮肤湿冷。
- 2、皮肤发红、发烫，并且干燥无汗。
- 3、宝宝烦躁不安且哭吵，呼吸和脉搏加快，接着会显得很疲乏，甚至发生抽筋或昏迷。
- 4、较大的幼儿出现恶心、头晕，失去方向感，表现得昏昏沉沉，对外界反应迟钝。

一旦发现宝宝有中暑症状，要及时采取适当保护措施。

首先是散热：将宝宝转移到阴凉处，脱去或松开衣服，擦干汗液或换上干净的衣服，调低周围环境温度。

其次是降温：用凉湿毛巾敷在宝宝头部，或小心擦拭全身，也可给宝宝用温水洗澡。但要切忌一定不要用冰水降温！因为直接用冰水或冰块使体温骤降，这会使宝宝的皮肤血管极度收缩，皮肤血流明显减少而无法继续排热。

轻症中暑可反复用低于宝宝体温的水擦拭全身。

上肢擦拭顺序：自侧颈，肩，上臂，外侧手背，自侧胸，腋窝，上臂内侧，肘窝，手心。

背部擦拭顺序：自颈下至臀部。

下肢擦拭顺序：自髌骨沿大腿外侧至足背，自腹股沟内侧至内踝，自臀下沿大腿后侧经窝至足跟。

随后的步骤是解暑：当宝宝意识清醒后，可以饮用解暑的绿豆汤或淡盐水。

有头晕、头痛的宝宝，可涂些清凉油在宝宝两眉之间和太阳穴上，以提神醒脑。

进行完以上步骤宝宝还未有好转，则要及时送往医院救治。

对于大人来讲，这个夏天有点“蓝”，是自由奔放的热辣辣好时节，但对宝宝而言，这个夏天有点“难”。一不小心，暑热、痱子、流行感冒等夏季病就会“造访”宝宝身体。

防止宝宝中暑，家长可以从防暑、降温两个方面入手。

如果要带宝宝出外，家长最好挑选凉爽的早上或傍晚。

如果必须在高温时间段出门，则要带上遮阳伞、帽子、饮用水、清凉油等防暑“神器”，有备无患。

在宝宝背后枕上一块小方巾，及时擦汗，如果衣服已经汗湿，则需要马上换上干净透气的衣服。

防暑，要让宝宝多喝水，每隔半个小时父母就要提醒孩子喝点水。可以适当饮用淡盐水，补充流失的盐分。

除此之外，可以煮些消暑的饮品如绿豆汤给宝宝喝。

夏天炎热，宝宝有可能胃口不佳，这时要注意均衡营养，让宝宝多吃些新鲜的蔬菜水果，它们也含有大量水分，有助于为宝宝补充营养和水分。

降温，主要的工作便是适当调低室内温度，保持室内通风透

气。

但要注意，不能在宝宝在空调房呆太久，也不能让空调、风扇对着宝宝吹，以防遇凉感冒。

空调温度不能太低，否则屋内屋外温差太大很容易导致感冒等疾病。

预防夏季中暑演讲稿篇五

大家早上好！

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。不信，那我就举个例子给你看看吧！

20xx年5月29日，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，和老师们的老师们一起寻找。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，该学生是溺水身亡，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。

读了这篇报道，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！