

# 夏季演讲稿(大全10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

## 夏季演讲稿篇一

同学们：

大家好！

夏天来了。每年春夏季，学校各类安全事故频发，其中几起溺水事故尤为突出。为了增强大家的安全意识，提高大家的自护自救能力，我校积极贯彻上级有关文件精神，开展预防溺水专项教育活动，杜绝安全事故的发生。

1、这次特别活动的主题是“预防溺水，珍爱生命”

其次，每个学生应该做到以下几点：

- 1、未经允许不要在水里游泳。
- 2、不要擅自和同学一起游泳。
- 3、没有家长的指导不要游泳。
- 4、在没有安全设施和救护人员的水域游泳。
- 5、不要在陌生的水域游泳。

第三，每个学生在“防止溺水，珍爱生命”的横幅上签名，加强救助和防溺水意识。

四、通过黑板报或主题班级活动，每个学生都应该学习一些自救知识。不仅要学会预防溺水，还要学会溺水后专业救护人员到达前的现场施救方法，提高自我保护能力。遇到危险时，能沉着互助，进行有效的自救互救。

5、如果发现有人溺水，要及时呼救，让大人来施救。不会游泳的不能盲目下水施救。

亲爱的`同学们，“安全无小事，生命的代价更高”。只要我们认真对待，把安全教育和学习活动作为我们生活和学习中的重中之重，那么我们每天都会安全快乐。

## 夏季演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天发言的主题是：树立安全意识，平安度过夏天。不知不觉间夏季已经到来，随之而来的一些安全隐患也出现在我们身边，下面我给同学们提示一下夏天我们应注意的一些安全问题：

第一，关注课间安全。夏季炎热我们穿的衣服都比较薄，稍微摔倒就会把皮肤蹭破，造成流血和疼痛。请同学们在课间不跑闹，不做剧烈的活动，避免发生各种伤害事故；上下楼梯靠右走，做到“右行、礼让”；不攀高，不拥挤，不抢道；不在教学楼内拍球，踢足球一定要到足球场范围内。在集体活动中，自觉服从老师统一管理，不打闹、不随意离开集体。

第二，防中暑。夏天容易出汗，所以一定注意多喝开水。大

量出汗后，一定要及时补充水分。夏天不要长时间暴露在烈日下，也不要把空调温度调得过低，室内外温差太大易加重中暑，在室外活动时尽量多喝一些水。

夏季黑夜时间短，天气炎热，同学们的睡眠不足，午睡能够有效补充睡眠，避开中午高温期，减小中暑的可能，不仅对健康有益，而且能够保障有充足的精力投入学习。

第三，卫生饮食健康。夏季气温逐渐升高，是各种病菌繁殖与传播的高峰期。我们一定要注意养成良好的卫生习惯，饭前便后用除菌香皂洗手。厕所是细菌最多的地方，我们一定要保证厕所卫生，便后及时冲水，不在厕所里长时间逗留玩耍。

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。少喝各种冷饮，多喝白开水。剧烈运动后，不要急于喝水。如有身体不适等情况要及早报告老师。

相信同学们一定都能够不断增强安全意识，文明意识，最后祝同学们度过一个安全、愉快的夏天。

谢谢大家！

## 夏季演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

当夏季来临的时候炎热气候总是让人感到难以忍受的，每当这个时候总会有人想要去河边游泳从而感受清凉的气息，殊不知在平静的水面下也潜藏着不少足以威胁大家生命安全的隐患，虽然以往以往老师也强调过这类问题却也有部分心存侥幸的学生不以为意，实际上当我们去查询资料的时候便能

够了解到每年因为溺水而亡的事件实在是太多了。

当我们作为旁观者的时候也许会觉得溺水事故距离大家太遥远，殊不知等到危险来临的时候无论再怎么悔恨也是无济于事的，毕竟溺水意味着将会失去生命自然要为这样的代价感到悔恨，当我们在努力学习的时候应当明白自己肩上有着老师父母的期待，因此当我们因为溺水导致出现危险的时候会让父母和老师多么担心啊，更何况因为贪图一时的享受便将我们至于危险之中根本就是得不偿失的，所以我们得牢记老师的教导并尽量别去河边或者水库玩耍，毕竟在水中可能遭遇的意外因素有很多自然得有所警惕才行。

作为学生的我们面对酷暑应该要体现出较强的毅力才行，若是连这点毅力都没有的话又怎能在学习方面有所成就呢？因此我们得加强对防溺水知识的学习并在学习生活中做到这点才行，平时上下学的时候尽量不要去河边或者水库以免发生危险，毕竟有些时候侥幸心理对我们的危害性还是比较大的，因此对待这类问题需要慎重些并按照老师要求的去做，毕竟老师这般强调也是为了学生的安全着想自然不能够因为固执己见从而让对方失望。

明白溺水事故的危害性以后应当要感谢老师的教导，毕竟看似距离我们很遥远的溺水事故并不会因为心存侥幸便不会发生在大家身边，扪心自问当我们不幸溺水以后父母和老师将会多么伤心啊，明明有着更多的娱乐方式为何要做出这种令人担心的事情，保障自身的安全才能够让未来充斥着更多的可能性，身为学生的我们得重视防溺水的问题以免因此遭受不必要的危险，我们的成长道路还有着很长的距离自然不能够因此中断，所以做好防溺水的相关工作对我们的成长来说是很有必要的。

当我们呼吸空气并迎接阳光的时候应该能够体会到生命的美好，对此我们要懂得知足并将心思都放在学习上才有利于自身的成长，在河边玩耍固然能够享受一丝清凉却更有可能带

来难以弥补的危机，不要做出这种让父母伤心的事情才是身为学生的大家应该做的。

谢谢大家！

## 夏季演讲稿篇四

【演讲稿导语】为大家提供夏季安全演讲稿，如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿，下面是小编为大家收集的文章，希望能够帮助到大家，欢迎阅读！

同学们，假期来临了，为了使同学们在假期能安全度假，特要求全体同学注意安全，自觉遵守学校的规章制度。安全是一个沉重的话题。据中国教育部提供的资料显示□20xx年因交通事故造成的中小學生伤亡人数超过二万五千人，平均每天有将近12名中小學生丧生在车轮之下，而在遭遇意外伤害事故方面，全国平均每天有约有50名中小學生遭遇意外伤害事故。其中溺水占到30%以上，位居第一。在其他安全事故方面，每年大约有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每天就有40多人。这是一组多么触目惊心的数字啊！

我们的青少年时代不应该被这些血淋淋的数字所充斥！我们在暑假里要时时处处注意安全问题，严防各种事故的发生。并积极参加各项有益的社会实践活动，在校做个好学生，在家做个好孩子，在社会做个优秀的小公民。我们每一个同学都必须提高安全意识，学会自我保护。今天，我在这里再次提醒大家：安全是生命之水，文明是幸福之源！

下面，我要给大家提几点假期要求，希望大家不仅要记在脑子里，更要落实在行动上。

第一方面：安全第一，防范意外。

### 1、防溺水事故：

发生溺水事故是夏季在安全方面存在的最大隐患，因为每年在这个季节里我们的周围都会发生许许多多令人惨痛的事故和教训，并且这些教训往往是以生命的失去而作为代价的；对于一个家庭来讲，孩子生命的失去往往就意味着一个幸福家庭的破裂甚至毁灭。因此学校明确要求大家不准私自或擅自到渠边，河里玩耍戏水、捉鱼。学校把这一条作为假期里的一项行为规范和纪律要求。

### 2、要注意交通安全：

5月22日晚8点40分左右，一白色三菱越野车，在人民路红楼宾馆前，自西向东急速行驶，连撞8人，最后撞向路侧绿化带，车祸范围达50余米，4人当场死亡，其他四人受伤。当场死亡4人，是为一家人中的四口，爷爷奶奶孩子和母亲。另一人为其直系亲属。

所以一定要注意，不仅你注意自己的行为，更要留心那些危险的车辆。要遵守交通规则，严守交通法规。过马路走斑马线。不攀爬车辆，不乘坐无牌照的营运车，不准在公路上嬉戏。禁止未满12周岁的学生骑车上路。

### 3、要注意饮食卫生安全：

夏季是各种传染病易发的季节，希望同学们做好各种传染病的防控工作，养成良好的卫生习惯，严防“病从口入”。注意饮食卫生，不吃腐烂变质的瓜果食物，防止食物中毒。虽然在假期里需要合理补充营养，但也要防止暴饮暴食，少吃零食，少吃冷饮。利用这个假期，好好地调理自己的饮食，培养自己健康良好的饮食习惯。

4、其它安全注意事项：不要到施工场地、桥梁、公路上游玩，捉迷藏，玩游戏。禁止进入废弃的空闲房屋内玩耍，逗留。外出时应向家长交待去向以便于及时联系，未经家长同意不要私自外出、外宿和远游。在任何时候都禁止携带火种、玩火。不携带、玩弄易燃、易爆、易腐蚀的各种物品。不携带、玩弄刀、枪、棍棒等危险物品。不要随便接触电源、电线，不乱摆弄带电电器，远离高压电线和配电室。学习防汛、防震、防台风、防电等防灾知识，增强防灾意识和能力。不准攀爬电杆、树木、楼房栏杆、不翻越围墙、不上楼顶嬉闹；不准进行不安全的戏闹，如抛石头、土粒、杂物，拿弹弓、木棍、铁器、刀具等追逐戏打。

5、注意防雷击：室内防雷：如有雷鸣闪电时您正巧在家里，将门窗关闭，不要冒险外出。不使用无防雷措施或防雷措施不足的电视、音响等电器，最好拔掉电源线、电话线及电视闭路线、外接天线；不接触天线、水管、水龙头、铁丝网、金属门窗建筑物外墙、电线等带电设备或其它类似金属装置；减少使用电话和手提电话；不要使用太阳能热水器淋浴；不要出去收晾晒在金属线上的衣物，晾衣用的金属线不要拉进室内；不站在门前或屋檐下，不站在电灯泡下，最好在远离门窗、电灯泡1米之外的室内休息。

室外防雷：遇雷雨天气，应进入有避雷装置的室内，千万不要使用金属骨架伞，不要把铁锹、高尔夫球杆等扛在肩上；打苗时不可大步跑，最好就地蹲下，远离高烟囱、铁塔、电线杆，绝不能在大树下避雷雨，如找不到适宜的避雷场所，应尽量降低重心和减少人本与地面的接触面积，千万不要躺在地上、壕沟或土坑里，如披上雨衣，防雷效果更好；雷雨天不中从事水上作业，不要游泳、钓鱼；打雷时不要去山顶、坡顶、楼顶；出门时最好穿绝缘鞋，不要开摩托车，骑自行车，在野外的人群之间应拉开几米的距离，不要挤在一起，在汽车内不要把头、手伸出窗外。

6、不准私自到学校嬉闹，不准弄坏公共财产。

## 第二方面：严格要求自己，认真完成假期作业

1、牢记自己是一名中学生，时刻牢记《中学生守则》和《中学生日常行为规范》的要求，我们学校一直倡导，也一直要求同学们“在家做个好孩子，在学校做个好学生，在社会上做个好少年”，希望大家牢记老师的谆谆教导，走出校门后，仍要约束自己的行为，不放纵自己。

2、每天利用一定的时间温习功课，完成作业；

3、每周看一本有益的课外书；

4、做一个安全知识手抄报；学校要评比，（以收集法律及安全知识为主）。

同学们，生命只有一次，但愿平安伴你一生！最后希望同学们把“珍爱生命，安全第一”牢记在心，平平安安过暑假，快快乐乐返校来！

夏季来临，各种安全事故和隐患随之增加，为有效预防各种安全事故的发生，确保广大同学的人身和财产安全，现就夏季有关学生安全注意事项告知如下：

### 一、饮食安全

1、购买各种包装食品时要注意，不买“四无”食品、饮用品食用。“四无”产品指的是：无生产厂家；无生产日期；无保质期；无绿色食品“qs”标志。

2、尽量吃煮沸的食品，不吃凉菜、生菜，不吃腐烂变质的食品，不乱买街头无证照小贩加工的食品，不饮用生水。

3、尽量不到校外用餐，如果外出用餐应当选择卫生、干净的餐馆，不在流动人口较多并易传染流行性疾病的地方用餐，



不在无证摊位上用餐。

4、如食用食品后出现以下症状及时到学校医务室观察、就诊，并报告老师。

(1) 头晕，头痛发烧；

(2) 肚子痛；

(3) 腹泄(拉肚子)；

(4) 呕吐等。

5、养成饭前便后洗手的良好习惯。

## 二、财产与人身安全

1、树立防盗意识，外出或夜间关好门窗，收拾、保管好个人财物，尤其是手机等贵重物品务必自行妥善处置。

2、严禁下河洗澡和严防暴雨、雷电、冰雹、洪水、泥石流等灾害天气。

3、杜绝学生在教室、宿舍内私拉乱接、吸烟、点蜡烛、点蚊香和乱燃烧废纸废物，慎防引起火灾。

4、住宿生夜晚尽量不出校门，不到网吧等易引发事端的场所活动。

5、遵纪守法，不参与打架斗殴、酗酒赌博等违法乱纪活动，住宿生不得晚归，严禁夜不归宿。

## 三、交通安全

1、自觉遵守交通法规，切勿横穿马路，过马路时注意来往车

辆。

2、在道路上行走，应走人行道，无人行道时靠右边行走。

3、不闯红灯，不进入标有“禁止通行”、“危险”等标志的地方。

4、不乘坐非法运营车辆，不乘坐超载车辆，不乘坐车况不好的车辆。

#### 四、女生安全

1、夏季是女生容易遭受侵害的季节，因此女生更要注意人身安全。穿戴要端庄、得体，衣着不要太透太暴露，在房间里要随时关闭门窗及窗帘。

2、晚间一般不要外出，如确需外出，要结伴而行，并告知同寝室其他同学外出方向、联系方式，切记要及时返回，不在校外留宿。

3、与男性单独交往时，谨慎地把握好自己，不到僻静、阴暗角落或人迹罕至的地方，尤其应当注意不要饮酒甚至于饮料。倡导自尊、自爱，理性地处理好男女交往过程中出现的问题与矛盾。

#### 五、运动安全

1、夏季人体能量消耗很大，运动时更要控制好强度。一旦出现中暑症状，应立即到阴凉通风处坐下，喝些凉盐开水，呼吸新鲜空气，在头额部或腋下等处进行冷敷。有头晕、头痛、恶心、呕吐等症状时，可服用人丹、十滴水等祛暑药物。如经过处理仍不见好转，应立即到医院就诊。

2、夏季运动出汗多，所以及时补充水分非常重要。补水方法

最好是少量多次，运动中每10到15分钟饮水150到200毫升。但不要喝过甜的饮料，以避免增加胃的负担。运动后也应及时补充水分，但不要一次喝得太多，狂饮会增加心脏的负担。

3、有的人运动后习惯吃冷饮，事实上在身体温度很高的情况下吃冷饮会伤害肠胃，轻者会引起消化不良、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎，重者还可能为以后患慢性胃炎、胃溃疡等埋下祸根。运动后温稀盐水是最好的饮料。

4、不要立即冲凉。人体充分运动后会大汗淋漓，全身的毛孔都打开了。如果这时突然用冷水浇身，会引起感冒、发烧。且冲凉并不能帮助肌肉放松，反而会使肌肉更加紧张。正确的方法是等身上的汗都干了，再用温水冲澡，水温应高于体温1~2℃。

希望全校同学自觉遵守上述注意事项，遵守校规校纪，珍爱生命，做文明学生。

老师们，同学们：上午好。

今天我讲话的题目是：搞好冬季校园安全，创建文明和谐校园。

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，而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。在全国各类安全事故中，学校安全事故所占的比重很大。有关专家认为通过教育和预防，80%的中小生意外伤害事故是可以避免的。随着天气渐渐变冷，冬天已悄悄地来到了我们的身边。由于天气寒冷，气候干燥，冬季是火灾事故、交通事故和人身伤害事故的多发季节。为了搞好校园冬季安全，为我们的学习和生活提供更好的安全保证，请全校同学注意一下几个方面的安全：

一、交通安全

冬季有时有霜，路面较滑，有时还有大雾天气，加上冷空气，使人体关节的灵活性较差，反应也相对缓慢。所以在上学、放学路上要注意交通安全。骑自行车的同学要靠右行；不能并排骑行，更不能撒把骑行；通过路口或者横穿马路时要减速慢行，为了自己和他人的安全，希望同学们一定要注意交通安全，自觉遵守交通法规。

## 二、校内安全

在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹。打扫卫生时，清洁用水不要滴撒在路面上，更不能随意乱倒。同学们上下楼梯要有序，切不可急步上下，要养成上下楼梯靠右行走的良好习惯，防止校园拥挤踩踏事故。（我们发现有些同学上下楼梯时一次踩两个台阶，这是非常危险的，希望以后不要有这种现象发生）。在下雨天，我们的教学楼、办公楼、食堂的楼道、楼梯都会很滑，请同学们在行走时务必轻脚慢步。

## 三、卫生防病

冬季是流感等传染病高发季节，同学们要做好预防措施，做好个人卫生，勤洗手、勤通风，在人多的公共场合带好口罩。在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手；同时，天气寒冷，同学们要多添加衣物，不要为了所谓风度而挨冻受冷。重视饮食安全，不要购买、食用生冷的食品。

## 四、消防安全

冬季，天干物燥，火灾隐患很大，大家要自觉做到：

- 1、不带不玩打火机，烟花、爆竹等易燃易爆物品，以免发生意外。
- 2、自觉爱护校园内的各种消防措施。

- 3、在教室里，不得擅自使用电器设备。
- 4、放学之后，请随手关掉电器。
- 5、冬季取暖注意通风防止煤气中毒。

老师们，同学们，让我们共同努力，创建和谐校园、平安校园！让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的校园真正成为全校师生安全的港湾，和谐的乐园！谢谢大家！

## 夏季演讲稿篇五

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

我今天要给同学们讲的是安全方面的问题，首先，希望每一个同学牢记这句话：“生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，每个人没有理由不珍惜生命、注意安全。”下面我就同学们在生活中容易出现安全隐患的加以说明，今天，利用这个时间我再次加以强调和说明。

目前天气开始转暖，五一过后天气会逐渐火热，个别学生会有去游泳和下河、下塘洗澡消暑的想法，为了保障同学们的生命安全，要求同学们做到：

- 1、必须在家长（监护人）的带领下游泳，不得私自下河、下塘洗澡。
- 2、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。出现生命危险。
- 3、不要到被污染的（水质不好）河流、水库，去游泳、洗澡。

容易给我们带来皮肤病等疾病。五一过后，学校将组织老师和保安在放学时间对河道和附近池塘进行巡察。发现私自理河洗澡的学校将给予严肃处理。

#### 4、发现溺水者如何将其救上岸。

特别强调：未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

1、遵守交通规则，过马路时要做到“一慢二看三通过”小心来往车辆，由于学校外是下坡路段，又缺少减速带和警示标志，过往车辆速度较快，所以，横穿公路时一定要注意学校大门外的过往车辆，等没有车辆通过时再过公路。

2、严禁在马路上追逐、玩耍，靠公路右边行走。

3、严禁驾驶电动车、摩托车上路，严禁乘坐无牌无照的机动车辆及农用三轮，未满12周岁的孩子严禁骑自行车上路，以防止交通伤亡事故的发生。

1、做到“六不吃”：不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

2、不购买“三无”产品和过期食品食品，标签必须按照《食品标签通用标准》正确标注各项内容。包括食品的名称、配料表、净含量及固形物含量、制造者、及经销商的名称和地址、生产日期和贮存指南、质量等级、产品标准号、保质期等。

3、禁止购买校外摊点上的油炸食品、烟熏食品，凉粉、凉面等生冷食品，，尽可能在学校食堂就餐。千万不要去无照经营摊点饭店购买食品或者就餐。

4、不吃冰糕、冰淇淋等冷冻食品及其碳酸饮料。不喝生水，建议喝标准的纯净水。

最后，希望同学们记住我今天的讲话，珍惜自己的生命，快乐健康地成长。

谢谢大家！

## 夏季演讲稿篇六

大家下午好！

紧张、辛苦的一个学期结束了，在同学们欢庆收获季节的时候，又迎来自己盼望已久的暑假。怎样过好这个长假呢？我们有太多的设想与计划，我们有太多的欣喜与希望。可是，这一切，都是建立在安全的基础上的。生活中的不安全隐患的触角几乎伸到了每一个角落。因此在假期中，我们每一个同学都必须提高安全意识，学会自我保护。所以，今天，老师在这里一定要再三重申和提醒大家：安全是生命之水，文明是幸福之源！我希望同学们能够好好利用这个假期，去做自己想做的事情，开开心心地过个好假期；同时在开心快乐的时候，我也要提醒同学们假期一定注意安全，希望大家不仅要记在脑子里，更要落实到行动上。更希望同学们从以下三个方面做起：

一. 安全第一，防范意外。

提高自我保护意识，增强自我保护能力，远离各种安全隐患。不要因为自己的麻痹大意出现不该发生的事情。

## 1、防溺水事故

防溺水事故是我们夏季在安全方面存在的最大隐患，因为每年在这个季节里我们的周围都会发生许许多多令人惨痛的事故和教训，并且这些教训往往是以生命的失去而作为代价的；而对于一个家庭来讲，孩子生命的失去往往就意味着一个幸福家庭的破裂甚至毁灭。在防溺水教育方面，我们学校是反复强调，一再重申，通过各种教育形式明确要求我们的同学要远离危险的水域，珍爱自己的健康和生命。我相信我们的同学会听从学校、老师和家长的教育教导，真正做到珍爱生命、远离危险。禁止到危险水域玩水。由于天气炎热，这个问题最容易出现。请同学们务必注意。不在水库或深水区玩耍；不准与同学结伴到水库、河坝游泳。学校把这一条作为假期里的一项行为规范和纪律要求。

## 2、要注意交通安全：

大家一定要注意，不仅你注意自己的行为，更要留心那些危险的车辆。要遵守交通规则，严守交通法规。过马路要小心。不攀爬车辆，不乘坐无牌照的营运车，不准在公路上嬉戏。禁止未满12周岁的学生骑车上路。

## 3、要注意饮食卫生安全：

夏季是各种传染病易发的季节，希望同学们做好各种传染病的防控工作，养成良好的卫生习惯，严防“病从口入”。注意饮食卫生，不吃腐烂变质的瓜果食物，防止食物中毒。虽然在假期里需要合理补充营养，但也要防止暴饮暴食，少吃零食，少吃冷饮。利用这个假期，好好地调理自己的饮食，培养自己健康良好的饮食习惯。

4、其它安全注意事项：不要到施工场地或危险房屋、桥梁、公路上游玩、逗留，捉迷藏，玩游戏。禁止携带火种玩火。不携带不玩耍易燃、易爆、易腐蚀的各种物品。不携带玩弄



刀、枪、棍棒等危险物品。不乱摆弄电器。远离高压电线和配电室。学习防汛、防震、防台风、防电等防灾知识，增强防灾的意识和能力。独自在家时，不要给陌生人开门；路上不要理睬陌生人的搭讪。外出或回家时向父母打招呼。最好不要单独外出或在夜间单独行动。未经父母同意不得在外留宿。

## 二. 遵纪守法，行为文明。

自觉遵守国家法律、社会公德和村规民约。言行文明，以礼待人。尊老爱幼，孝敬父母，听从教导，不任性。正常交往。不接触不三不四的人；不结伙四处游逛、惹是生非；不打架斗殴。不吸烟，不喝酒，不赌博，不乱花钱，不参与迷信活动。遵守网络道德和安全规定，不进入歌厅、舞厅、迪厅、网吧等，远离毒品，珍爱生命。不参与不健康的娱乐活动。遵守群众纪律，不偷盗、损害他人财物。不随便进入校园或在校园附近闲逛、逗留。

## 三. 劳逸结合，不忘学习。

认真完成好各科假期作业，积极参加各种社会公益活动。积极参加艺、体等特长教育活动。希望同学们从自己的安全角度出发，认真积极地做好以上几个方面，最后祝全校师生身体健康，合家幸福，高高兴兴度假，平平安安返校！

同学们，生命只有一次，但愿平安伴你一生！最后祝愿我们每同学都拥有一个平安文明、健康美好的假期！

下面请举起右拳跟我宣誓：

安全第一，防范意外。

遵纪守法，行为文明。

劳逸结合，不忘学习。

## 夏季演讲稿篇七

老师们、同学们：

大家上午好！

随着气温的升高，炎炎的夏季即将到来。夏季是溺水事故的高发期，每年时有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河水所吞噬，令人痛心。

有关数据显示，目前全国每年有1.6万名中小學生非正常死亡，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，几乎相当于我们一个班的人数啊！

其中溺水居意外死亡之首。而就在不久前，全国各地又发生了十多起溺水而亡的事件，其中有成年人，也包括我们一些未成年人。

夏天因为天热，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。这其中一些事故是因为在发生溺水事故时同学们在互相救助时没有掌握科学的救助技巧而导致的，学校不提倡学生下水救人，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。

今天，学校向全体同学提出六条以下建议，希望同学们严格遵守：

(2) 不准擅自邀请其他同学下河(塘)游泳；

(3) 不准在不会游泳的监护人带领下下河(塘)游泳；

(5) 不准擅自到海边、滩涂下玩耍；

(6)不准在见到有人落水而自己又无能力救护的情况下擅自下水施救或者避而不见逃走，要采取大声呼救及报警等措施。

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，溺水事件还是可以防止的。

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，也不象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

## 夏季演讲稿篇八

弯弯的澧水河蜿蜒穿过我们美丽的石门县城，河水静悄悄地流淌，闪动着粼粼的水光，就好似明亮的眼眸，凝视着我们美丽的小城。夏季来临，小城的人们总是把河两岸当成消暑的乐园。这条安静美丽的小河带给了我们无限的欢乐，但也见证了一个个生命的消失，见证了亲人的痛苦和别离。

经常听说在河里戏水的孩子出了意外事故，在医院工作的妈妈也经常向我描述这样一张张图画，一个个溺水的孩子在医务人员的拼力抢救下仍静静离开了人世，泪流满面的家长抱着嘴唇已是白色，全身冷冰冰的孩子是那样悲痛欲绝。溺水事故就像残酷的杀手，夺去了一条又一条宝贵的生命！这根本原因还是人们缺乏安全意识而造成了不可挽回的惨痛结局。

真正的安全需要我们自己去注意，我们应该积极行动起来，共同预防溺水，让悲剧不再重演。我们一定要听从老师和家

长的教导，不要独自在河边、水塘边玩耍；应在成人带领下学会游泳；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；游泳前做热身运动有助于预防下肢抽筋。预防溺水，保证安全，从我们自己做起。

妈妈还教我怎样去抢救溺水者，希望我在需要时能抢救他人生命。溺水者抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布将舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅；然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。呼吸停止者应立即进行人工呼吸，急救者位于伤员一侧，用力托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔。心跳停止者应先进行胸外心脏按压，让伤员仰卧，背部垫一块硬板，急救者右手掌平放在其胸骨下段，左手放在手背上，借急救者身体重量用力，每分钟100~120次进行心脏按压，直到心跳恢复为止。

我们一定要珍惜宝贵的生命，学会保护自己，学会帮助他人。“珍爱生命，预防溺水”，让我们行动起来，让悲痛的事故远离我们身边，让生命之花开出绚烂的色彩！

## 夏季演讲稿篇九

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

愉快的暑假生活开始了，为了让大家度过一个安全有意义的假期，对大家提出以下要求：

- 1、注意个人卫生，食用新鲜、符合卫生标准的食品，不吃生冷或留放时间过长熟食品。
- 2、多吃瓜类蔬菜，夏天正是瓜类蔬菜上市旺季，可以多吃冬

瓜、黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜、西瓜等，多吃凉性蔬菜。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。这些蔬菜有苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜等。

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。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、大葱、蒜苗等，这类蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素；对各种病原菌有灭杀和抑制作用。

1、不能在家长带领的情况下私自下水游泳，或是擅自与同学结伴游泳；

2、不要到不熟悉水情、没有安全设施或是没有救护人员的河、塘、深潭游泳；

3、在有安全保障的规范的游泳池游泳时，也要提前做好泳前各项准备工作，下水时切勿太饿或太饱。

4、如果看到同伴掉到水里，不要盲目下水救人，而应大声呼喊旁边的成人帮忙。并在第一时间拨打“110”、“120”求救。一旦将溺水者救出水面后，应立即开展现场急救。

1、外出要与家长打招呼，不私自同伴外出，不能在外过夜。在没划人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆，不要斜穿、猛跑；在通过十字路口时，要听从交通民警的指挥并遵守交通信号；在设有护栏或隔离墩的道路上不得横过马路。

剧烈运动后，不宜马上洗澡。运动时体内大量血液分布在四肢及体表，一旦运动停止，增加的血液量还要持续一段时间，此时如果马上洗澡，易导致血液过多地进入肌肉的皮肤，将使心脏和大脑的供血不足。

- 1、避免接触流感样症状（发热、咳嗽、流涕等）或肺炎等呼吸道病人。
- 2、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。
- 3、避免接触生猪或前往有猪的场所。
- 4、避免前往人群拥挤场所。
- 5、咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。

最后，祝各位同学在暑假里健康、安全、快乐成长，天天进步！

## 夏季演讲稿篇十

老师们，同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的主题是“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，那么极易发生溺水伤亡事故。

据统计，奉化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，切记千万不要图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，老师们马上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，所以我们更要学会自律，管好自己，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。

## 一、游泳要注意哪些安全要点？

1、不要独自一人外出游泳，更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，要选择安全干净的游泳场所，如配有救生员的游泳馆。

2、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。

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、在游泳中如果突然感觉身体不舒服，如头晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、如遇到溺水者，我们不要冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等会漂浮的物体抛给溺水者，等救援人员到后再将其拖至岸边。

## 二、要记住游泳六不准

1、不准私自下河游泳。

- 2、不准擅自与他人结伴游泳。
- 3、不准在无家长或老师带领的情况下游泳。
- 4、不准到不熟悉的水域游泳。
- 5、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 6、不准不会水性的学生下水施救。

同学们，溺水是非常危险的，生命只有一次，我们要珍爱生命，提高安全意识，防患于未然。