

# 2023年珍爱生命严防溺水手抄报(大全8篇)

当我回顾自己的就职历程时，我发现写一份就职总结能够帮助我更好地规划职业发展。如何顺利就职是每一个求职者都需要思考的问题。小王在就职新公司后，通过积极主动的工作态度和良好的团队合作能力，获得了同事和领导的认可。

## 珍爱生命严防溺水手抄报篇一

小学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，渐渐适应，并尽量减少次数，减低冷水对身体的刺激。以下是关于珍爱生命防溺水手抄报，希望大家认真学习！

(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。

对于溺水者，除了积极自救外，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；

(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。

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

## 2、忌剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

## 3、忌月经期游泳

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

## 4、忌在不熟悉的水域游泳

在天然水域游泳时，切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

## 5、忌长时间曝晒游泳

长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

## 6、忌不做准备活动即游泳

水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

## 7、忌游泳后马上进食

游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

## 8、忌游时过久

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。

第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。

第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。

第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。

这是夏游的禁忌期，应及时出水。

游泳持续时间一般不应超过1.5——2小时。

## 9、忌有癫痫病史游泳

无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

## 10、忌高血压患者游泳

特别是顽固性的高血压，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

## 11、忌心脏病者游泳

如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者，对游泳应“敬而远之”。

## 12、忌患中耳炎游泳

不论是慢性还是急性中耳炎，因水进入发炎的中耳，等于“雪上加霜”，使病情加重，甚至可使颅内感染等。

## 13、忌患急性眼结膜炎游泳

该病病毒，特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人

吃惊。在该病流行季节即使是健康人，也应避免到游泳池内游泳。

#### 14、忌某些皮肤病游泳

如各个类型的癣，过敏性的皮肤病等，不仅诱发荨麻疹、接触皮炎，而且易加重病情。

#### 15、忌酒后游泳

酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖转化及储备，从而发生意外。

#### 16、忌忽视泳后卫生

泳后，应即用软质干巾擦去身上水垢，滴上氯霉素或硼酸眼药水，擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15——20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。

## 珍爱生命严防溺水手抄报篇二

炎炎夏日已经到来，游泳安全问题逐渐成为大家的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人们带来欢乐享受之余，也隐藏着安全危机。目前全国每年有一万六千名中小学生非正常死亡，其中溺水和交通问题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，这样如此年轻的生命就这样在世界上消失。青少年是祖国的未来，是民族的希望。保障青少年学生健康成长是全社会共同的责任。近年来，全国在校学生溺水死亡事件频发，溺水已成为全国中小学生非正常死亡的第一大“杀手”。这些事件的发生，既终结了本不该终结的花季

少年的生命，也给这些家庭带来了莫大的悲伤和不幸。

什么是溺水？溺水就是人不慎淹没入水中的意外事故。

游泳，首先要选好地点。有些学生在下水前并没有观察游泳的环境，到一些陌生，水深，有漩涡，有障碍物的水域游泳。这时候就容易发生危险。发生危险时，其他同学惊慌失措，不知如何抢救，有的同学甚至因害怕而逃走了，使溺水者失去援救的机会。我建议大家到有安全措施的泳池游泳，即便发生意外也能够及时得到援救。

夏天天气炎热，很多游泳者由于迫不及待想游泳，来到水边没有做任何准备动作就跳入水中了，结果导致头晕、恶心、心慌等不适应感觉，或者出现抽筋、肌肉拉伤等事故。做好下水前的准备，是安全游泳非常重要的前提条件。一些同学为了逞强好胜，在不知水深和水底的情况下，贸然跳水或潜水，在小河边，一些同学相互打闹，就很容易发生溺水。所以，同学们要树立安全意识，加强自我保护，远离溺水隐患。

生命对于每个人来说都只有一次，它不像财富能失而复得，你我的生命同样珍贵。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。具体方法例如：在急救的同时应迅速送往医院救治。

生命最珍贵，幸福与快乐掌握在你自己的手里。希望同学们通过这次的班队活动，学会珍惜生命，在日常生活中提高安全意识，防患于未然。水无情，人有情。我们是国家和民族的未来与希望。我们一定要珍惜生命，努力学习，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有价值的人生。

### **珍爱生命严防溺水手抄报篇三**

曾经有人这样形容过我们学生，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，朝气蓬勃，多么快乐，多么美丽！我们如

此美妙的生命靠的是什么？答案是：安全！是“安全”捍卫着我们的生命，是“安全”维护着我们成长的权利。我们歌颂生命，因为生命是十分宝贵的。

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生发生溺水事故的高发期，全国各地不断传来中小學生溺水的报道，这是我们生命的悲剧，为了不让这样的悲剧再次出现，我发出以下倡议：

一、自觉增强安全意识，加强自我保护，学习防溺水的安全知识。

二、从我做起遵守学校纪律，坚决不玩水，杜绝溺水事件的发生。

三、对于违反学校纪律私自玩水的行为，要坚决抵制并努力劝阻。

据统计，近几年来我国0-14岁的少年儿童因意外伤害所致的平均死亡率为0.2%，占0-14岁少年儿童总死亡率的19%，平均每年有近5000名少年儿童，平均每天有近150名少年儿童。调查报告显示，溺水在所有死因中所占的比重，六年来持续保持在一半以上且趋势有增无减。

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。生命只有一次，而对生命的守护，最重要的就是在于我们自己。让我们积极行动起来，严防溺水，珍爱生命，坚决杜绝悲剧的发生，让我们的生命之花开得更加灿烂！

## **珍爱生命严防溺水手抄报篇四**

近期是梅雨季节，雨水较多，河塘的水位都较高，而随着盛夏的到来，天气越来越炎热，游泳戏水的人逐渐增多，学生

溺水事故也进入高发期。为了让孩子们更加深刻认识防溺水安全，本期手抄报主题为“珍爱生命远离水域”，看看孩子们的作品吧！

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

若因水温过低而疲劳产生小腿抽筋，则可使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，这样连续多次即可恢复正常。上岸后用中、食指尖掐进承山穴或委中穴，进行按摩。

- 两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原。如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。
- 上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴(在脐上四寸)，配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。
- 抽过筋后，改用别种游泳姿势游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿势时，就要提防再次抽筋。

首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。

- 用仰泳方式(两腿伸直、用手掌倒划水)顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或象脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。

摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

身陷漩涡自救法河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处，水底有突起的岩石等阻碍物，有凹陷的深潭，河床高低不平地方，都会出现漩涡。山洪暴发、河水猛涨时，漩涡最多。海边也常有漩涡，要多加注意。

有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

### 疲劳过度自救法

觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

举起一只手，要放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

1. 珍爱生命预防溺水主题手抄报
2. 珍爱生命预防溺水手抄报
3. 珍爱生命预防溺水手抄报三年级
4. 防溺水手抄报资料：防溺水安全儿歌
5. 防溺水手抄报资料：防溺水安全标语



6. “珍爱生命”的手抄报内容

7. 珍爱生命手抄报资料

8. 珍爱生命手抄报图片

9. 珍爱生命手抄报

10. 珍爱生命手抄报内容

## 珍爱生命严防溺水手抄报篇五

曾经有人这样形容过我们学生，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，朝气蓬勃，多么快乐，多么美丽！我们如此美妙的生命靠的是什么呢？答案是：安全！是“安全”捍卫着我们的生命，是“安全”维护着我们成长的权利。我们歌颂生命，因为生命是十分宝贵的。

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生发生溺水事故的高发期，全国各地不断传来中小学生溺水的报道，这是我们生命的悲剧，为了不让这样的悲剧再次出现，我发出以下倡议：

一、自觉增强安全意识，加强自我保护，学习防溺水的安全知识。

二、从我做起遵守学校纪律，坚决不玩水，杜绝溺水事件的发生。

三、对于违反学校纪律私自玩水的行为，要坚决抵制并努力劝阻。

据统计，近几来我国0-14岁的少年儿童因意外伤害所致的平均死亡率为0.2‰，占0-14岁少年儿童总死亡率的19%，平均每年有近5000名少年儿童，平均每天有近150名少年儿童。调

查报告显示，溺水在所有死因中所占的比重，六年来持续保持在一半以上且趋势有增无减。

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。生命只有一次，而对生命的守护，最重要的就是在于我们自己。让我们积极行动起来，严防溺水，珍爱生命，坚决杜绝悲剧的发生，让我们的生命之花开得更加灿烂！

## 珍爱生命严防溺水手抄报篇六

- 1、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。

学生防溺水六个不

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。

# 珍爱生命严防溺水手抄报篇七

做到“四个牢记”

1. 天气再热，不到河塘去降温；
2. 水景再美，不到水中去感受；
3. 水性再好，没有保障别下水；
4. 别人再劝，不用生命去逞能！

牢记“六不”

1. 不私自下水游泳；
2. 不擅自与他人结伴游泳；
3. 不在无家长或教师带领的情况下游泳；
4. 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；
5. 不到不熟悉的水域游泳；
6. 不熟悉水性的学生不擅自下水施救。