# 学校食品卫生、中暑、防溺水安全知识讲座

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-04-02

*学校食品卫生、中暑、防溺水安全知识讲座一、食品卫生安全知识夏秋季节气温升高，湿度大，各种致病微生物易繁殖，食物易腐败，再加之苍蝇叮爬，污染食物，如果人吃了被病菌或病菌毒素污染的食物，就可能引起食物中毒。熟食制品、凉菜、冷食等食品加工或贮存不...*

学校食品卫生、中暑、防溺水安全知识讲座

一、食品卫生安全知识

夏秋季节气温升高，湿度大，各种致病微生物易繁殖，食物易腐败，再加之苍蝇叮爬，污染食物，如果人吃了被病菌或病菌毒素污染的食物，就可能引起食物中毒。熟食制品、凉菜、冷食等食品加工或贮存不当，极易引发食物中毒。一般来说，易导致食物中毒的食品以冷荤、凉菜、剩米饭和肉制品等为主，海鲜类食品、扁豆、新鲜腌制的咸菜也易出现这一问题。

预防食物中毒，首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤洗衣服、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被盖（一月一次）。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“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。

1、认识食物中毒特征。

潜伏期短：一般食后几分钟到几个小时发病

胃肠道症状：腹泻、腹痛，有的伴随呕吐、发热

2、提高自我救护意识

出现上述症状，应怀疑是否食物中毒，并及到医院就诊，同时报告老师。

3、预防发生食物中毒

养成良好的卫生习惯，勤洗手特别是饭前便后，用除菌香皂，洗手液洗手；不吃生、冷、不清洁食物；不吃生、冷、不清洁食物；不吃变质剩饭菜；少吃、不吃冷饮；少吃、不吃零食；不要长期吃辛辣食品；不要随便吃野果，吃水果后不要急于喝饮料特别是水。

剧烈运动后不要急于吃食品、喝水。

不到无证摊点购买油炸、烟熏食品，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。

不喝生水，建议喝标准的纯净水。

从家里所带腌制品在校不能超过2天。

查看基本标识，厂家厂址、电话、生产日期是否标示清楚、合格；查看市场准入标志（QS）

简介市场准入标志QS：为了保护人们饮食卫生安全，国家质量监督检查检疫局自2024年起，在全国范围内实施食品安全市场准入制度，对出厂食品，经过强制检验合格后，加贴市场准入标志，方便选购。2024年起，对小麦粉、大米、食用植物油、酱油、食醋等5类食市场准入标志，方便选购。2024年起，对小麦粉、大米、食用植物油、酱油、食醋等5类食品；2024年下半年，对方便面、膨化食品、罐头、冷饮等10类食品，实施了市场准入制度。

二、中暑知识

6月后开始进入了炎炎夏日，学校发现因中暑到卫生所看病的学生越来越多。中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。下面介绍中暑的相关知识，让同学们可以更好的预防中暑的发生。

哪些情况下易诱发中暑？

1）人体长时间处在高温环境下，由于体内产热增加而散热困难，使体内的热量越积越多，体温急剧上升，因而发生中暑；

2）在公共场所，由于人群拥挤集中，产热集中，散热困难发生中暑；

3）当工作强度过大及时间过长、睡眠不足、过度疲劳时均易中暑；

4）空气中湿度的增强也易诱发中暑。

中暑后怎么办？

发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息；并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉输液治疗

。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外，还应该迅速打120将其送至医院，同时与最近的医疗机构取得联系配合救治。

学生们如何预防中暑？

1、教室应开窗使空气流通，地面经常洒水，设遮阳窗帘等。

2、合理安排作息时间，不宜在炎热的中午及强烈日光下过多活动。有头痛、心慌时应立即到阴凉处休息。

3、加强个人防护，戴遮阳帽、伞；饮消暑饮料。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，另外夏季人体容易缺钾，使人感到倦怠疲乏，含钾茶水是极好的消暑饮品。

4、常备防暑降温药品，如十滴水、藿香正气丸、仁丹、风油精等以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，应少穿化纤品类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

5、夏天的时令蔬菜，如生菜、黄瓜、西红柿等的含水量较高；新鲜水果，如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为80至90％，都可以用来补充水分。另外，乳制品即能补水，又能满足身体的营养之需。

6、保持充足睡眠

夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时，最佳就寝时间是22时至23时，最佳起床时间是5时30分至6时30分。

三、防溺水安全知识

（一）防溺水，做好“六个一”行动：

1、积极营造“防溺水”的安全教育氛围，通过大屏幕、张贴标语、班班出一期以防溺水安全教育为主题的黑板报等宣传活动，宣传溺水的危害性，使学生牢固树立忧患意识。

2、是召开一次全校师生防溺水安全教育大会，进行一次防溺水安全知识教育活动。要严格教育学生在无监护人管带时不得私自下水游泳；不到设置有“禁止下水（游泳）”标志的水域游泳；不随便到野外水域游玩；不要去河道挖沙坑地带、水库主干渠、不熟悉水域以及深水区、冷水区、污染水域游泳；不要在危险地段推拉玩闹、清洗衣物、打捞物品等；不要在恶劣气候条件下游泳。

3、是各班进行一次以“关爱生命，远离溺水伤害”主题班会活动，并通过具体案例、图片等形式，用血淋淋的事实唤起学生的安全意识。

4、是要对村、校周边池塘、湾、沟等处进行一次深入全面的大检查，做到防患于未然。

5、是组织学生进行一次以“关爱生命，远离溺水伤害”为主题征文大赛，并把优秀作品及时在校广播站播出或安全宣传栏上刊出。

6、最好开一次家长会，不能开家长会，要通过短信告知家长。围绕“防溺水安全教育活动”主题，用真实具体的事例提醒家长：孩子们玩水、游泳一定要在会游泳的大人们或家长陪同下，采取安全防护措施的情况下去玩水、游泳，切实增强学生及家长的安全意识。假前，学校要与每位学生家长签定《暑假安全公约》《暑假防溺水安全公约》，要求学生家长（监护人）严格监管、看护孩子，把溺水防范教育抓紧抓实，确保学生的人身安全。

（二）采取有效措施，落实责任。将“防溺水教育活动”落到实处，同时，要通过多种形式，积极争取社会各界力量共同参与学生的安全工作，建立学校、家庭、社会共同参与做好学生安全工作的良好机制，进一步提高安全工作水平。

（1）在校园内利用大屏幕滚动提示语，张贴标语，时刻提醒学生和社会各界时刻关注学生的安全问题。

（2）对学校、村周边池塘、湾、河等处进行排查，并对排查出的危险地带挂上警示标志牌提醒社会、家长、学生注意安全。并让学生牢记

“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。

学好防溺水安全知识是防止溺水的最好措施，针对游泳的特点对学生开展如下有用知识学习：

（一）游泳小常识：（五点）

1、必须在家长（监护人）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、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼病等慢性疾病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，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。传染病患者易把病传染给别人。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、被污染的（水质不好）河流、水库、有急流处、两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

（二）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。

（三）游泳过程中应注意的问题：（四点）

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、到天然游泳场所（如江河、水塘、水库）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、中小学生不游潜泳，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。

（四）游泳中的紧急情况及自救。（三点）

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。具体的解脱方法如下：（6个方面）

（1）手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交替做几次，直到解脱为止。

（2）一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做振颤动作。

（3）上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。

（4）小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可心连续做几次。

（5）大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加振颤动作，最后用力向前伸直。

（6）胃部抽筋时，先吸一口气，仰浮水上。迅速弯曲两大腿，靠近腹部，用手稍抱膝，随即向前伸直，注意动作不要太用力，要自然。

再次强调：不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫：“我抽筋了，快来人呀！”

（五）溺水的急救

1、发现溺水者如何将其救上岸。

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，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己（为什么？）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，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。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2、如何开展岸上急救（四步）

（1）当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

（2）控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

（3）如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

（4）注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

（六）面对洪水时如何避免溺水

1、发洪水时应注意往高处逃；

2、尽力躲避大浪；

3、尽量抓住浮托物；

4、挥动鲜艳衣物呼救；

5、洪水来之前要准备好食品、药品、手电筒等，并选好转移的路线和地点。洪水来时要听从街道、乡村政府干部的指挥，全家带上食品和衣服转移到安全的地方去。

6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。如学校未停课，上学、放学必须通过时，可在家长、老师护送下，几个同学手拉手，与水流方向斜叉过河，当水深过膝时，几个学生一起也不能过河，放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

总之，目前游泳安全是一件重要工作，要根据本措施的要求，使“防溺水”安全教育活动健康、有序、安全地开展。

食品卫生、中暑、防溺水安全知识讲座

\*\*九年制学校

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！