# 夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-07-05

*夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写一目前夏季已至，天气骤热，学校用电量大幅增加，加之气候潮湿，此时将是用电事故的多发期。为进一步加强学校用电安全管理，切实消除各类用电安全隐患，杜绝安全事故的发生，确保正常的教育教学工作秩序，现将有关事宜通知如下...*

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写一**

目前夏季已至，天气骤热，学校用电量大幅增加，加之气候潮湿，此时将是用电事故的多发期。为进一步加强学校用电安全管理，切实消除各类用电安全隐患，杜绝安全事故的发生，确保正常的教育教学工作秩序，现将有关事宜通知如下：

一、请各单位、各部门对所辖范围内的照明、办公及实验用电情况进行逐个部位、逐台设备、逐条线路的自查自纠，认真排查故障，彻底消除用电安全隐患。

二、严禁一个插座或电源插排插接多个用电设备，防止过负荷跳闸和电源线路短路引发火灾等事故。

三、装有多台大功率电机等设备的实验室，要注意错时开启，避免集中开启造成较大用电负荷。设有小型配电室的地方，要安排专人随时检查配电柜或配电箱。

四、学生公寓管理中心、后勤物业中心、新时代物业公司、天欣物业要分别做好教学楼和学生公寓及教工公寓用电设施的检查维修，重点检查零线回路连接是否牢固，消除因线路老化或其它原因造成的用电安全隐患。

五、天欣物业加强教工公寓配电箱的管理，确保配电箱门关闭严密、锁具牢靠，以防他人随意开启，发生触电危险。

六、请老师们加强子女安全教育，远离变压器、配电箱等供电设施，以防发生触电危险。

七、如发现灯闪、异味、设备温度过高等现象，请及时联系我们现场排查。

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写二**

公司各部门：

鉴于夏季高温来临，为了提高员工工作质量及缓解员工工作疲劳，经公司研究决定5月4日起，员工作息时间调整如下：

一、出勤时间：

上午：8:00——12:00

下午：13:30——17:30

二、考勤记录时间：

上午：07:30——08:00 12:00——12:30

下午：12:30——13:30 17:30——18:00

请各位员工遵守考勤制度，合理安排时间，劳逸结合。

行政人事部

x年4月28日

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写三**

公司各部门、各项目部：

夏季已经到来，根据季节变化，为了使我司员工合理安排作息时间，做到劳逸结合，有利于提高工作效率，从20xx年5月1日～9月30日实行夏季作息时间，时间表如下：

上午：8:30～12:00

下午：14:00～17:30

请各部门、各项目部根据上述夏季作息时间合理安排好日常工作。

特此通知!

行政事业部

二○xx年五月一日

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写四**

尊敬的各位家长朋友们：

今天的家长会主要和家长们探讨一个话题，就是请各位家长高度关注夏季孩子的安全教育问题。孩子的安全涉及千家万户幸福与和谐，关系社会稳定，各方面对此高度关注，我们学校更是把学生的安全教育和管理放在更加重要的位置，始终保持高度的警觉，不敢有丝毫的懈怠和片刻的放松，做到了警钟长鸣，常抓不懈。

一、向大家通报一下我们学校安全教育管理的：

1、学校实行封闭式管理，学生每天入校后，到放学，全体学生，无特殊情况一律不准外出。真有事需要回家，需要外出看病，家长必须来校写好，经班主任批准后方可离校。若学生在家里有事有病，家长必须及时与班主任请假或电话说明情况。

2、上课期间，学校实行点名制度。要求任课教师在上课前，必须先点名，发现有学生缺课，必须查明原因。对于请假的学生，要求必须认真核查。

3、在课下，为了保障同学们的安全，学校专门安排人员在教学楼道、校园值勤，及时制止学生追逐打闹、做危险性游戏等不安全行为。

4、早午放学，各班学生有序下楼，在校园按路队排好队走出校门。学校配备有专职门卫监管员，上课期间对来访来客逐一登记。

5、平时的安全教育。每年新学期的开始，教师带领学生学习学校的一些，领会一些有关安全方面的要求。每个学期学校根据季节气候特点都要组织几次安全教育校会，各班经常举行安全教育主题班会，对学生进行全面的安全教育；学校领导周周利用升旗时间，对学生中一些有碍安全的现象进行有针对性的教育。但是，尽管我们有严格的管理，也不可能时时处处将每一个学生都有处在老师的掌握之中，这就是俗话说的“手再大也捂不过天来”；虽然我们多层次地进行安全教育，也不可能达到每一位学生都能按学校的要求去做，这就是常说的“教育不是万能的”；还需要家长的支持和配合。

二、向家长通报一下，目前家长忽视或不重视孩子安全教育、管理的几个方面的安全隐患：

1、早晨学生到校太早，有的学生6点就赶到学校，学校作息时间规定7点30学生到校，教师7点00分到校，门卫监管教师7点30分给学生开校门，学生到校过早，都拥在桥头、公路上追逐打闹非常不安全。

2、双休日、上学期间中午放学、下午放学后，加强对学生的监管力度，教育学生不到池塘、河崖、机井、坑洼等不安全的地带玩耍、洗澡，防止出现溺水事故。学校已在相关水域地带设立了安全检查员，由学校校干和专职教师组成。在家长会后如果再发现有违规学生，处理办法一：学校劝其回家由家长进行教育，直到改正，保证不再违反为止，处理办法二：情节特殊严重的建议家长陪读。

3、学生乱吃乱喝，买零食吃的现象非常严重。近几周来。周周都有拉肚子、呕吐、头晕、冒虚汗的学生，出现以上症状主要是这些学生不好好在家吃饭，经常买零食吃造成的，其根源还是家长的责任，图省事，只顾给钱，不管孩子买什么吃造成的。每年学校都要给学生体质检查，检查的结果令人担忧：普遍存在年龄与体重、身高不符，体质发育不良，营养不足，饮食不合理。

4、学生在家无人监护或监护不力，这部分学生大多是家庭破裂或父母在外打工，由年迈的爷爷奶奶监护，致使孩子无心上学，经常逃学，与中学调皮学生混在一起，夜不回家，喝酒、抽烟打牌、进游戏厅、网吧通宵达旦，上课经常睡觉，使老师非常困惑、头痛的事。

5、上学、放学路上，有许多学生不接受老师教育，不遵守交通规则，不靠右行，尽管出校门有路队，仍有一部分学生在公路上打闹，追赶，这是非常危险的。乘车学生自觉听从司机管理，严禁将身体裸露车外。

6、低年级学生家长接送孩子的习惯未养成。作为学校已多次在家长会上强调，也多次在给家长的告知书上写明，但是有些家长存有侥幸心理，认为自己的孩子不会出事，不按时接送孩子。一旦出了事情那将是无法弥补的，也是悔恨终身的。

7、严禁携带管制刀具进校园，一经发现立即没收，通报批评，记入学生档案。

三、针对上述安全方面存在的漏洞或隐患以及夏季到来安全工作的严峻性，我代表学校对各位家长提几点要求：

1、教育孩子严格遵守学校作息时间，防止交通事故发生。学校严格执行夏季作息时间（午睡）：早晨7：30到校，11：10放学；中午2：00到校，5：10放学。请中高年级的学生家长根据你家离学校的远近距离掌握好孩子路途时间，定时出门上学，不要让孩子到校太早；也请低年级的学生家长准时接送孩子，接送时请不要把自行车、摩托车停放在校门口。近年来车辆越来越多，交通事故天天都有，而且多数发生在未成年人身上，为了你孩子的幸福生活，为了你家庭的和谐，请你高度重视孩子的路途安全教育，常挂在嘴边，落实在行动上。

2、高度重视孩子的夏季饮食卫生安全。教育孩子不要买零食吃，喝冰冻的饮料，每天吃好吃饱三顿饭，教育孩子不厌食、不挑食，多吃各类杂粮、水果，合理搭配，科学饮食，不给孩子吃过期、变质的剩饭剩菜。可给孩子买个塑料水壶喝凉开水，千万不能只顾给钱让孩子买冷饮。从下周起，学校要求各班主任对本班学生中经常乱吃乱喝、中午不回家吃饭、不按作息时间早到校的学生家长签定安全管理，若学生发生食物中毒，交通事故，按签定的夏季处理。

3、夏季到来，狂风、暴雨、雷电、洪水经常发生，要教育孩子学会防范、自救措施。严禁私自下河、下塘洗澡，不要接近被狂风刮倒的电线，不要在水库、池塘、河边、桥边、公路上玩耍或做危险性的游戏。

4、夏季天热，请家长注意孩子的穿戴及个人卫生，勤洗勤换，勤剪指甲勤理发，预防疾病发生。请家长坚持每天晨检。察言观色、询问、测量体温，有发热或不适症状应及时到医院治疗。同时要与班主任取得联系，说明情况，以免班主任不知学生去向而着急。

5、教育孩子慎重交朋结友。现在每个家庭孩子都较少，应该鼓励孩子多交朋友。但是对于交什么样的朋友，应该慎重，应该有所选择，家长应当正确引导，多交一些品德优秀、勤奋学习的朋友，对一些品行不好，小偷小摸、夜不回家，喝酒、抽烟、打牌、进游戏厅、网吧的孩子少接近。

今天说的这一些话，其实就两个字——“安全”。希望各位家长支持、理解、配合学校的工作，切实承担起父母监护人的责任，让我们的学生、您的孩子安全、健康地学习、成长。

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写五**

1、让学生知道中暑的原因，中暑的一般症状、急救及预防方法。

2、了解中暑、汛期安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。

3、提高安全意识，学习防中暑和汛期的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。改变生活中不遵守汛期安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

学习中暑和汛期安全的基本知识,培养有关防范能力，知道如何预防中暑。

了解中暑的原因、表现及急救方法。

(一)中暑安全

夏季太阳高照，烈日炎炎。如果长时间在烈日下曝晒，或者在高温环境下活动，而周围的环境高于人体的正常体温，通风较差、湿度较高时，人体内的热量又散发不出去时，就很容易引起一种急性病。这种疾病通常叫做中暑。为了避免发生这种疾病，平时最重要的就是要做好中暑的预防工作。

一、中暑是怎么回事?

中暑是人持续在高温条件下或受阳光暴晒所致，大多发生在烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行走时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心。重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。

二、户外活动如何防止中暑呢?

1、喝水。大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远足、爬山或去缺水的地方，一定要带够充足的水。条件允许的话，还可以带些水果等解渴的食品。

2、降温。外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。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。

3、备药。可以随身带一些仁丹、十滴水、霍香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应该立即送医院诊治。

三、预防中暑还应注意哪些?

1、充足的睡眠。合理安排休息时间，保证足够的睡眠以保持充沛的体能，并达到防暑目的。午睡能够有效地补充睡眠，同时可以避开中午高温期，减少中暑的可能，不仅对健康有益，而且能够保障有充足的精力投入学习。

2、科学合理的饮食。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪，补充体能消耗。切忌节食。

3、做好防晒措施。室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射热，带好帽子、衣着宽松。

4、合理饮水。每日饮水x升至x升，以含氯化钠x%为宜。饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

5、夏季课间活动量不宜大，要避免剧烈运动。因为活动量大流汗就多，容易中暑。

四、出现中暑症状的处理

1、将病人转移至阴凉、通风处休息，有利于散热。

2、补充水及电介质。

3、用风油精或清凉油涂于病人的头部太阳穴。口服人丹。十滴水。藿香正气丸等药物。

4、重度中暑病人除以上3点处理外，应立即转送医院救治。

(二)汛期安全

随着夏季和汛期到来，各地学生溺水事故逐渐增多。为了有效预防学生事故的发生，确保学生安全。

一、外出时如何避免遭受雷击?

雷电是常见的自然现象，它实质上是天空中雷暴云中的火花放电，放电时产生的光是闪电，闪电使空气受热迅速膨胀而发出的巨大声响是雷声，雷雨天容易遭受雷击，致人受伤甚至死亡。

避免雷击应当做到：

1、在外出时遇到雷雨天气，要及时躲避，不要在空旷的野停留。

2、雷电交加时，如果在空旷的野外无处躲避，应该尽量寻找低处藏身，或者立即下蹲、双脚并拢、双臂抱膝、头部下俯，尽量降低身体的高度。如果手中有导电的物体如，要迅速抛到远处，千万不能拿着这些物品在旷野中奔跑，否则会成为雷击的目标。

3、 特别要小心的是遇到雷电时，一定不能到高耸的物体下站立，这些地方最容易遭遇雷击危险。

二、天降暴雨、冰雹怎样保护自己?

暴雪、冰雹比较常见，虽然不一定会形成灾害，但也应注意保护自己：

1、暴雪天，要注意添加衣物，注意保暖，要减少室外活动，避免冻伤。

2、下冰雹时，应在室内躲避，如在室外，应用雨具或其他代用品保护头部，并尽快转移到室内，避免砸伤。

三、洪水暴发时如何自救?

一个地区短期内连降暴雨，河水会猛烈上小涨，漫过堤坝，淹没农田、村庄。冲毁道路、桥梁、房屋，这就是洪水灾害。发生了洪水，如何自救呢?

1、受到洪水威胁、如果时间充实，应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移，在措手不及，已经受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等，做水上转移。

2、 洪水来得太快，已经来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房高屋、大树、高墙，做暂时避险，等待援救。不要单身游水转移。

3、在山区，如果连降大雨，最容易暴发山洪。遇到这种情况，应该注意避免渡河，以防止被山洪冲走，还要注意防止山体滑坡、滚石、泥石流的伤害。

4、发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折，要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。

5、洪水过后，要服用预防流行病的药物，做好卫生防疫工作，避免发生传染病。

四、在雨雪天气骑自行车怎样注意安全? 在雨雪天气里骑自行车，还应该注意以下几点：

1、骑车途中遇雨，不要为了免遭雨淋而埋头猛骑。

2、雪天骑车，自行车轮胎不要充气太足，这样可以增加与地面磨擦，不易滑倒。

3、雨天骑车，最好穿雨衣、雨披，不要一手持伞，一手扶持车把骑行。

4、雪天骑车，应与前面的车辆、行人保持较大的距离。

5、雪天骑车，要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面，不要猛捏车闸，不急拐弯，拐弯的角度也应尽量大些。

6、雨雪天气，道路泥泞湿滑，骑车要精力更加集中，随时准备应付突发情况，骑行的速度要比正常天气时慢些才好。

教育学生遇到他人溺水时如何施救

1、大声呼救。向附近大声呼喊，尽量引起大人注意，请大人开展营救。

2、简明扼要地向施救人员讲清落水人数、地点，便于开展营救工作。

3、可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。若没有救护器材，可以入水直接救护。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。

生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这堂安全教育课，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写六**

尊敬的各位家长：

幼儿园夏季作息时光从4月3日起做调整：

1、上午：时光不变。

2、下午：幼儿入园时光为2：20离园时光为：5：20

3、每周五为教师学习时光，离园时光4：30

望家长们按时接送，多谢您的配合与支持！

蓝天幼儿园

20xx年3月30日

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写七**

xxx乡xx年夏季防溺水工作方案为扎实做好我乡预防青少年、儿童溺水工作，最大限度地避免和减少人员伤亡和财产损失，维护社会稳定和谐，根据区有关会议精神，结合我乡工作实际，特制定本实施方案：

xx副组长：xx成员：xx下设办公室在医保所，由xx兼任办公室主任负责具体事务。

以预防溺水教育为目标，以全乡水域为重点，全面清查并彻底消除暑期游泳等安全隐患，杜绝伤亡事故的发生。

（一）加强领导。

各中小学校、各村、各单位要高度重视预防青少年儿童溺水工作，切实加强领导，坚持“生命至上、安全第一、预防为主”，按照“属地管理、分级负责”和“谁主管、谁负责”的原则，切实负起统筹、协调、动员、组织、管理等责任，采取综合措施，抓好贯彻落实。各有关部门要齐抓共管，充分发挥职能作用，分工协作，切实增强全社会防范意识和防范能力。形成党政领导、部门联动、依法监督、社会关爱的联防联动机制。

（二）落实监护责任。

青少年儿童监护人要按照《未成年人保护法》等相关法律法规规定，切实负起监护责任，教育青少年儿童不在水边嬉戏玩耍、不在无监护陪伴情况下游泳，预防溺水事故发生，未成年人监护人要对履行法律规定的监护责任作出承诺。

（三）加强宣传教育。

要求各校开好防溺水主题班会；发出致家长的一封信；布置预防溺水教育作业。广泛、深入地对广大中小学生进行安全教育，不准在无家长或老师的带领下私自下水游泳，不得擅自与同学结伴游泳，不到无安全保障的水域游泳，树立预防溺水的安全理念，掌握相关知识，提高自我防范能力，进一步增强安全意识。

（四）建立长效机制。

各村要在其管辖范围内的各水域权属主体设立醒目的警示标志，加强日常巡查，发放宣传资料。村委会要在暑假期间会同团委、妇联、关工委等通过多种形式将安全教育宣传工作覆盖到每一位家长。

（一）如果少年儿童因游泳而发生溺水事故，第一个发现者应立即呼救并设法营救，但应当注意保护自己，同时要报告学校和当地村委会或主管单位。

（二）学校、村或乡直乡直单位接到少年儿童溺水的报告后，应立即赶往事故现场，组织救援，并立即向乡政府报告，必要时拨打110、120求救。

（三）动用一切器材对溺水者进行营救，给溺水者做人工呼吸，尽快救醒溺水者，减少伤亡程度。

（四）第一时间通知溺水少年儿童家长。

（五）尽快将溺水者转移到附近的医院去治疗。

（六）如果发现溺水者死亡，必须马上如实地向乡政府报告，乡政府向上级主管部门报告死亡情况，并协助有关部门做好事故后的处理工作。

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写八**

各位老师同学：

大家下午好！

欢迎收听本期的校园之声，我是主持人——，本期我们的主题是，炎炎夏日，今天你防暑了吗?

时间过得真快，我们又进入了一个炎热而又充满生机的夏天，在享受夏日的快乐的同时，不要忘了防暑，保持身体健康哦!本期，我们将为大家介绍一些防暑的方法，希望这些可以帮助大家度过一个愉快而又清凉的夏天。

1、出行躲避烈日

夏日出门记得要备好防晒用具，最好不要在10点至16点时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的10倍!如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜;准备充足的水和饮料。此外，在炎热的夏季，防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精等一定要备在身边，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。老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节要尽可能地减少外出活动。

2、别等口渴了才喝水

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。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。

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。

插曲

3、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，最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

防暑宝典：中暑了怎么办?

高温中暑常发人群为：高温作业工人、夏天露天作业工人、夏季旅游者、家庭中的老年人、长期卧床不起的人、产妇和婴儿。若有人员中暑，其救护办法为：

1.立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方，如走廊、树阴下。

2.让病人仰卧，解开衣扣，脱去或松开衣服。如衣服被汗水湿透，应更换干衣服，同时开电扇或开空调，以尽快散热。

3.尽快冷却体温，降至38度以下。具体做法有用凉湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处;用温水或酒精擦拭全身;冷水浸浴15至30分钟。

4.意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

5.还可服用人丹和藿香正气水。另外，对于重症中暑病人，要立即拨打120电话，请以求助医务人员紧急救治。

插曲

气象学将日最高气温大于或等于35℃定义为“高温日”，连续5天以上“高温日”称作“持续高温”。气温过高，人的胃肠功能因受暑热刺激，其功能就会相对减弱，容易发生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适，甚至引起中暑，伤害健康。所以，炎炎夏日，掌握预防中暑的方法和中暑后如何处理的知识显得尤为重要。具体到日常生活中，我们应该如

何预防中暑?万一发生中暑我们应该怎么办呢?

天气热，尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动，特别是午后高温时段和老、弱、病、幼人群;在进行户外工作或活动时，要避免长时间在阳光下曝晒，同时采取防晒措施：穿浅色或素色的服装，带遮阳帽、草帽或打遮阳伞;多喝水，特别是盐开水，随身携带防暑药物，如：人丹、清凉油、风油精等。在高温作业场所，企业要采取有效的防暑降温措施，加强对工人防暑降温知识的宣传，合理调配工人的作业时间，避免高温时段室外作业，减轻劳动强度。还可以在饮食上加以调节，喝些绿豆汤，用莲子、薄荷、荷叶与粳米、冰糖煮粥不仅香甜爽口，还是极好的清热解暑良药，可以有效地防暑降温，避免发生中暑。

一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风的地方，躺下休息，给病人解开衣扣，用冷毛巾敷在病人的头上和颈部，然后送往附近的医院治疗。

入夏常备的防暑药

盛夏酷暑，高温燥热，常使人们食无味、睡不香，容易出现头晕、头痛、乏力，甚至恶心、呕吐等症状，为了安全度夏，家庭准备一些防暑药物是很有必要的，这些药物有：仁丹：能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑胀、胸中郁闷、腹痛腹泻，也可用于晕车晕船、水土不服。

十滴水：能清暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症。

藿香正气水：能清暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者。清凉油：能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻。

无极丹：能清热祛暑、镇静止吐。避瘟散：为防暑解热良药。能祛暑化浊、芳香开窍、止痛。

金银花：具有祛暑清热、解毒止痢等功效。可开水泡代茶饮。

菊花：具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

荷叶：适宜中暑所致的心烦胸闷、头昏头痛者。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。插曲

常喝降温饮品

预防中暑除了要注意身体状况、环境、饮食和常备一些藿香正气水、十滴水、仁丹等防暑药品外，多喝防暑降温饮料也是预防中暑的最佳方法之一。以下介绍几种降温饮品：

1.山楂汤。山楂片100克、酸梅50克加3.5千克水煮烂，放入白菊花100克烧开后捞出，然后放入适量白糖，晾凉饮用。

2.冰镇西瓜露。西瓜去皮、去子，瓜瓤切丁，连汁倒入盆内冰镇。然后用适量冰糖、白糖加水煮开，撇去浮沫，置于冰箱冷藏。食用时将西瓜丁倒入冰镇糖水中即可。

3.绿豆酸梅汤。绿豆150克、酸梅100克加水煮烂，加适量白糖，晾凉饮用。

4.金银花(或菊花)汤。金银花(或菊花)30克，加适量白糖，开水冲泡，凉后即可饮用。

5.西瓜翠衣汤。西瓜洗净后切下薄绿皮，加水煎煮30分钟，去渣加适量白糖，凉后饮用。

6.椰汁银耳羹。银耳30克洗净后用温水发开，除去硬皮，与椰汁125克、冰糖及水适量，煮沸即成。

其他夏季防暑常识

1、少吃多餐：一顿饭吃的东西越多，为了消化这些食物，身体产生代谢热量也就越多，特别注意少吃高蛋白的食物，它们产生的代谢热量尤其多;

2、吃辛辣食物：医生认为，尽管大热天里吃这些东西难以想象，但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收，提高血液循环，导致大量出汗，这些有助于降低体温;

3、温水冲澡：最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴，特别是在睡前进行;

4、多喝水：医生建议少饮酒多喝水，因为酒精可能导致身体缺水，矿泉水或低糖汽水是更好的选择;

5、避免剧烈运动：剧烈活动将激活身体能量，增加内部温度;

6、使用冰袋：可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具，里面预充的液体有降温效果;

7、选好枕具：使用羽毛或绒毛枕头，枕套最好是棉质的，合成纤维的枕套会积累热量;

8、喝菊花茶：菊花茶能够降温醒脑;

感谢大家收听本期的校园之声，我们下期同一时间再会。

**夏季防溺水安全教育演讲稿怎么写九**

同学们、同学们：

大家上午好!

炎热的夏季快到了，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。(近期，在沈阳市就有四起中小学生共10人溺水身亡的事故发生。)游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们永远的欢笑，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。

防溺水国旗下讲话稿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!

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！