《珍爱生命 预防溺水》

尊敬的各位老师，亲爱的队员们：  
大家早上好！  
我是四 （2）中队的齐琪，今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。  
随着气温的升高，炎炎的夏季已经到来。游泳，是我们喜爱的〝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，很容易发生溺水伤亡事故。溺水事件在全国各地均有发生。教育部的调查显示，溺水正成为学生的〝头号杀手〞。现在正是天气逐渐转热季节，中小学生溺水伤亡的事故也明显多了起来。  
据教育部等单位对北京、上海等10个省市的调查显示，目前全国每年有1.6万名中小学生非正常死亡，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，其中溺水和交通仍居意外死亡的前两位。如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生呢？首先，在任何时候都不私自或结伴到江、河、湖、塘、水库中游泳或戏水。  
在经家长同意并有会游泳的成年人陪同的情况下游泳时，要注意以下几点：  
1、游泳前要选择好的游泳场所，对水域情况要了解清楚。  
2、下水前要做好准备工作，先活动身体，头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开；若水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。  
3、下水时不能猛然跳水或潜泳，更不能互相打闹。  
4、如果在游泳中突然觉得身体不舒服（如：恶心、胸闷、心慌等），要立即上岸休息或呼救。5、在游泳中小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。如果游泳时遇到有人溺水，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、木板等物拋给溺水者，再将其拖至岸边。同学们，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，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泳事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水时如何自救，溺水事件还是可以防止的。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。  
我的讲话到此结束，谢谢大家！