珍爱生命，预防溺水

尊敬的老师，亲爱的同学们:

大家早上好!

我是三4班的朱馨馨。今天我国旗下演讲的题目是“珍爱生命,预防溺水。”

炎热的夏季已经来临。凉爽的池塘和小溪给大家带来欢乐享受之余，也隐藏着安全危机。溺水事件频发，成为造成中小学生意外死亡的第一杀手。我们应该不断加强自我保护意识和安全意识，提高避险防灾和自救能力。

防止溺水，我们先要做到“六个一”：

1. 不私自下水游泳。
2. 不擅自与他人结伴游泳。
3. 不在无家长带领下游泳。
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. 不熟悉水性的同学不擅自下水施救。

同时，我们也要学会自救。溺水时，不慌张，立即呼救，放松全身，用脚踢水，让头都浮出水面，等待救援。如果在水中突然抽筋，周围无人又无法靠岸，可深呼吸一口气潜入水中，用手将抽筋的脚趾向上扳，解除抽筋。若发现有人溺水，也不能盲目施救。可将救生圈、竹竿、木板等抛给溺水者，再将其拖至岸边。若无救生器材，一定不能贸然下水救人，要马上呼喊大人搭救。

同学们，多一份准备和清醒，就可以避免可能的后悔与遗憾。我们要时刻警示自己：珍爱生命，预防溺水！