国旗下讲话

《珍爱生命 预防溺水》

老师们，同学们：大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：《珍爱生命 预防溺水》

近几天，天气温度越来越高，一些同学私自外出游泳、嬉水的现象时有发生。为杜绝“溺水”这类悲剧的再次发生，我们特向全校同学发出如下倡议：  
 1、小学生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；

下面我们一起来学一学溺水时的自救方法：

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

2、放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

那当我们发现有人溺水时我们应该采取怎样的救护方法呢？

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，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：我们小学生发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

你知道岸上急救溺水者的方法吗？

1、迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道；

2、将溺水儿童举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间；

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；

4、尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。  
 同学们：我们是国家和民族的未来和希望！ 安全至上，生命为大！为了自己和他人的安全，从今天起，每一位同学都立即行动起来，珍爱生命，预防溺水，远离危险，平安成长！让我们的校园更加文明、安全、和谐，让我们的生命更加精彩！

我的讲话完了，谢谢大家！