



“꿈과 사랑을 키워가는 행복한 학교”

2023-055호(6월 30일)

가정통신문

안 성 고 등 학 교

<http://www.ansung.hs.kr>

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

◆ 사랑의 헌혈 운동 안내 ◆

학부모님께

본교에서는 학생 및 교직원을 대상으로 대한적십자사가 실시하는 “사랑의 헌혈운동”에 참여하고자 합니다.

청소년기의 헌혈에 대해 염려되시리라 생각됩니다. 하지만, 실제로 우리 몸에 있는 혈액량은 남자의 경우 체중의 8%, 여자는 7% 정도입니다. 예를 들어 체중이 60Kg인 남자의 몸 속에는 약 4,800mL의 혈액이 있고, 50Kg인 여자는 3,500mL 정도의 혈액을 가지고 있습니다.

전체 혈액량의 15%는 비상시를 대비해 여유로 가지고 있는 것으로, 헌혈 후 충분한 휴식을 취하면 건강에 아무런 지장을 주지 않습니다.

신체 내·외부의 변화에 대한 조절능력이 뛰어난 우리 몸은 헌혈 후 1~2일 정도면 일상생활에 지장이 없도록 혈관 내 외의 혈액순환이 회복됩니다. 학교 헌혈은 귀댁의 자녀가 참여하는 마음만 있어도 한 생명을 살린다는 보람과 긍지를 터득할 수 있는 단체 봉사훈련과정입니다. 학생들이 헌혈의 중요성 및 필요성을 인식하고 작은사랑을 실천할 수 있도록 배려해 주시기 바랍니다.

♥ 안성고등학교 사랑의 헌혈운동

1. 헌혈 일자 : 2023년 7월 3일 (월) 10:00~

2. 헌혈 장소 : 헌혈차량 학교 방문 (학교 운동장) - 사전 검사 후 헌혈 실시

3. 헌혈의 장점 :

- 1) 건강진단을 받게 됩니다.(혈액형 검사, B형, C형간염, 간기능 검사 및 기타 검사 등)
- 2) 조혈기능이 활발해지고, 대뇌혈류가 촉진되어 신선한 혈액이 보충됩니다.
- 3) 헌혈증서는 본인 및 타인이 수혈 시 무상으로 수혈을 받을 수 있습니다.
- 4) 헌혈기록은 봉사활동으로 인정됩니다. (2010년 7월 1일부터 헌혈 1회당 4시간의 자원봉사 인정)
- 5) 생명을 구할 수 있습니다.

4. 헌혈자격조건

- 1) 연 령 : 만 16세 이상 (2006년생 헌혈 당일 출생자까지)
- 2) 체 중 : 여자 45kg 이상, 남 50kg이상
- 3) 혈압, 체온, 맥박이 정상인 학생 (사전검사 후 헌혈을 실시)
- 4) 현재 질병을 앓고 있거나 약물을 복용 중인 학생은 헌혈대상에서 제외함.
(약물예시: 여드름 치료제 복용 후 4주경과, 탈모증 치료제 복용 후 4주경과 등)
- 5) 예방접종 후 1~2주 경과 (인플루엔자: 24시간 후, b형간염: 2주, MMR수두 등: 4주)

*** 6) 헌혈 당일 반드시 아침식사를 하셔야만 헌혈이 가능합니다.

5. 헌혈기관: 대한적십자사 전북혈액원 (☎. 063-270-5800)

6.코로나19 대비 안전채혈 실시

- 채혈 인력 여행력 확인, 마스크 착용, 헌혈버스 상시 소독 및 환기 철저
- 헌혈자 대상 채혈 전 여행력 확인, 체온측정, 마스크 착용 및 손소독 실시

헌혈 전 유의사항	★헌혈 후 유의사항★
<ul style="list-style-type: none"> ■ 헌혈자 안전을 위한 필수사항 -4시간 이상의 숙면, 헌혈 전 식사 (아침식사 필수!) ■ 수혈자 안전을 위한 제약사항 ➡아래 기간이 지난 후에 헌혈가능 합니다. -치료약물: 종합감기약·두통약(당일-증상소실 후) 처방감기약(3일/증상소실 후) 염증치료 항생제(7일) 여드름 치료제(1개월) -치과: 단순발치, 신경치료, 스케일링(3일) 봉합발치(7일) -기타: 일회용 침·부향·사혈(일회용 3일, 소독용 6개월) 귀뚫음, 피어싱(일회용 1개월, 소독용 6개월) 문신(6개월) -국내 말라리아 지역 4-10월 사이 숙박 시:1년 (파주시, 연천군, 강화군) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 헌혈 중이나 헌혈 후 다리 근육에 힘을 주는 운동을 해주세요. (예-발목 몸쪽으로 당기기) 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다. ■ 헌혈부위는 지혈을 위해 10분이상 엄지로 꼭 눌러주세요. (문지르면 멍이 듭니다) ■ 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요. ■ 헌혈 후 평소보다 3-4컵의 물을 더 섭취해주세요. 헌혈한 혈액량을 보충하는데 많은 도움이 됩니다. ■ 헌혈당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들거나 통증이 생길 수 있습니다. ■ 헌혈 당일 가벼운 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 통목욕은 수분 손실이 많으니 피해 주세요.

※헌혈 당일 유의사항 관련된 동영상 https://www.youtube.com/watch?v=f_t8Tsf2imQ

2023. 6. 30.

안 성 고 등 학 교 장 (관인생략)