

|  |              |                                   |
|--|--------------|-----------------------------------|
| <p>&lt; 학교 교육 목표 &gt;</p> <p>따뜻한 인성을 가진 창의·융합형 인재 양성</p> | <p>가정통신문</p> | <p>김제여자고등학교</p> <p>☎ 544-2512</p> |
|--|--------------|-----------------------------------|

◆ **헌혈의 필요성**

헌혈이란 혈액성분 중 한가지 이상이 부족하여 건강과 생명을 위협받는 타인을 위해 건강한 사람이 자의의사로 대가없이 자신의 혈액을 기증하는 사랑의 실천이자 생명을 나누는 고귀한 나눔입니다. 혈액은 인공대체물이 없고, 장기간 보관이 불가능해, 헌혈만이 수혈이 필요한 환자의 생명을 구할 수 있는 유일한 수단입니다. 건강할 때의 헌혈은 자신과 가족 및 인류를 위한 사랑의 실천입니다.

◆ **헌혈과 건강**

우리 몸에는 몸무게의 약8% 정도의 혈액량이 있고, 비상시를 대비해 보유하고 있는 혈액량의 약15% 정도를 여분으로 가지고 있습니다. 헌혈은 이 여분의 혈액량 중 최대 400㎖를 참여하는 것으로, 일상생활이나 건강에는 영향을 주지 않습니다.

◆ **헌혈 참여 기준**

1. 나 이 : 만 16세 이상 (2007년생 헌혈당일 출생자까지)
2. 몸 무 게 : 여자 47kg 이상(착복시)

◆ **헌혈 전 유의사항**

1. 헌혈자 안전을 위한 필수사항 : 4시간 이상의 숙면, 헌혈전 식사
  2. 수혈자 안전을 위한 제한사항 :
    - 치료약물 : 종합감기약·두통약(당일/증상소실후), 처방감기약(3일/증상소실후),  
염증치료항생제(7일), 여드름치료제(복용시 한달)
    - 치 과 : 단순발치·신경치료·스케일링(3일), 봉합발치(7일)
    - 기 타 : 일회용 침·부항·사혈(일회용 3일), 소독용 침·사혈후부항(6개월),  
귀뜸음·피어싱(일회용 1개월/소독용 6개월), 문신(6개월)
    - 국내 말라리아 지역 4~10월 사이 숙박시 : 1년 (파주시, 연천군, 강화군)
- 학교 홈페이지 헌혈필수 안내문 참고.

◆ **헌혈과정**

1. 헌혈기록카드 작성(전자문진)
2. 헌혈상담 ① 신분증 확인 ② 헌혈전검사(혈압측정, 혈액형 및 비중 검사) ③ 문진 (적격 여부 판단)
3. 채혈 (헌혈 후 유의사항 숙지)
4. 휴식 ① 헌혈증서 수령 ② 음료 및 다과 섭취 ③ 기념품 수령 ④ 봉사활동소감록 작성

◆ **자원봉사시간 인정 : 헌혈 1회당 4시간**

◆ **헌혈 후 유의사항**

1. 헌혈 후 반창고는 4시간 이상 부착
2. 헌혈당일 헌혈부위를 문지르거나 무거운 물건 들지 말 것
3. 헌혈당일 샤워 가능, 통목욕이나 사우나 피할 것
4. 충분한 수분 보충 및 충분한 수면

◆ **헌혈혈액 검사결과서 통보**

혈액형검사, B형간염바이러스항원검사, C형간염바이러스항체검사, HTLV항체검사, 매독항체검사,  
간기능검사, 총단백검사, 핵산증폭검사

◆ **헌혈 재참여 : 8주 후 가능 (1년 이내 전혈헌혈 횟수 5회로 제한, 봉사활동 기록은 3회/년까지 인정)**

| 헌 혈 동 의 서                                 |    |        |
|---|----|--------|
| 아래 학생은 학교에서 실시하는 “사랑의 헌혈 운동”에 참여 하고자 합니다. |    |        |
| 학번  | 성명 | 보호자 성명 |
|   |    | (인)    |

2023. 6. 23.

김제여자고등학교장 <직인생략>