


전주사대부고 24 - 99 호		가정통신문	전주시 완산구 천장로 313 교무실 220-9501 행정실 220-9500
	진리위에 우뚝 서서 온누리에 비추자		

사랑의 헌혈 실시 안내

● 일시 : 2024.11.28(목)

● 장소 : 교내 헌혈 차량 내

● 대상자 :

- 나 이 : 만 16세 이상
- 몸 무 게 : 여자 47 kg 이상(착복기준)

● 헌혈의 필요성

헌혈이란 혈액성분 중 한가지 이상이 부족하여 건강과 생명을 위협받는 타인을 위해 건강한 사람이 자유의사로 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 400ml를 참여하는 것으로, 일상생활이나 건강에는 영향을 주지 않습니다.

● 자원봉사시간인정 : 헌혈 1회당 4시간(동의서 제출자만 인정)

● 헌혈 전 유의사항

- 가. 헌혈자의 건강을 위해 : 전날 과로는 피할 것, 4시간 이상 숙면 및 헌혈 전 식사 필수
- 나. 수혈자 안전을 위한 제한사항 :
- 치료약물 : 종합감기약·두통약(당일/증상소실 후), 처방감기약(3일/증상소실 후), 염증치료항생제(7일), 여드름치료제(복용 시 한달)
 - 치 과 : 단순발치·신경치료·스케일링(3일), 봉합발치(7일)
 - 기 타 : 일회용 침·부항·사혈(일회용 3일), 소독용 침·사혈 후 부항(6개월), 귀뚫음·피어싱(일회용 1개월/소독용 6개월), 문신(6개월)

● 헌혈 후 주의사항

- 헌혈 후 반창고는 4시간 이상 부착
- 헌혈당일 헌혈부위를 문지르거나 무거운 물건 들지 말 것
- 헌혈당일 샤워 가능, 통목욕이나 사우나 피할 것
- 충분한 수분 보충 및 충분한 수면
- 헌혈 당일에는 체육활동을 금한다.
- 헌혈 후 어지러운 증상이 있으면 바로 보건실로 알리기.(친구 동행)

◆ 헌혈 재 참여 : 8주 헌혈 가능 (1년 이내 전혈헌혈 횟수 5회 제한)

● 헌혈을 원하는 학생은 아래 동의서를 작성하여 제출해 주시기 바랍니다.(동의서 제출자만 헌혈가능)

2024년 11월 20일

전 주 대 학 교 사 범 대 학 부 설 고 등 학 교 장(직인생략)

(자르지 말고 원본 그대로 제출)

헌 혈 동 의 서

학번: 이름: 학부모: (인)

본인은 사랑의 헌혈봉사활동에 자발적으로 참여하며 헌혈 시 필요한 생년월일 정보제공에 동의합니다.