

## Gwybodaeth Iechyd Ysgol ar gyfer y Flwyddyn Derbyn

Gall y wybodaeth hon fod yn ddefnyddiol nawr bod eich plentyn yn yr ysgol llawn amser.

### Cyflyrau meddygol

Sicrhewch fod yr ysgol yn cael gwybod am unrhyw gyflyrau meddygol, meddyginiaeth neu driniaeth sydd eu hangen ar eich plentyn yn ystod y diwrnod ysgol.

### Golwg, clyw, a lleferydd

- Bydd y Gwasanaeth Nyrsio Ysgolion yn cynnal asesiad golwg o bell yn yr ysgol. Dyma'r unig asesiad golwg arferol yn yr ysgol. Argymhellir y dylai pob plentyn gael profion llygaid am ddim gyda'u hoptometrydd (optegydd) lleol o leiaf bob 2 flynedd.
- Bydd y Gwasanaeth Nyrsio Ysgolion yn cynnal asesiad clyw yn yr ysgol.
- Ysgol eich plentyn sy'n gwneud cyfeiriadau ar gyfer therapi lleferydd. Siaradwch am unrhyw bryderon gydag athro eich plentyn.

### Twf

Yn y dosbarth derbyn, bydd taldra a phwysau eich plentyn yn cael ei fesur gan y Gwasanaeth Nyrsio Ysgolion. I gael gwybodaeth am helpu plant i gadw'n heini ac iach ewch i <https://everychildwales.co.uk/>.

### Iechyd a lles emosiynol

I gael gwybodaeth am sut i ofalu am iechyd a lles emosiynol eich plentyn siaradwch â'ch Nyrs Ysgol/athrawes ddosbarth. Am awgrymiadau defnyddiol ewch i <https://www.dewis.cymru/the-five-ways-to-well-being>.

### Ymddygiad

Am gyngor ar hybu ymddygiad cadarnhaol siaradwch ag athro dosbarth eich plentyn. Am awgrymiadau defnyddiol ewch i:  
<https://www.llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo>  
<https://www.dewis.cymru/family-information-service>

### Mynd i'r toiled

Yn ystod y dydd os yw'ch plentyn yn profi rhuthro i'r toiled (brys), yn troethi ychydig ond yn aml (amlder), neu ddamwain fach achlysurol, ewch i [ERIC- Children's Bladder Health: bladder problems and incontinence](#) am wybodaeth ddefnyddiol a siaradwch â'ch Nyrs Ysgol/Meddyg Teulu.

Yn ystod y nos os yw'ch plentyn yn gwlychu'r gwely, ewch i [ERIC- Bedwetting- reasons and how to stop it](#) am wybodaeth ddefnyddiol neu siaradwch â'ch Nyrs Ysgol am gyngor a chefnogaeth.

Ydy'ch plentyn yn ei chael hi'n anodd ysgarthu (rhwymedd)? Mae rhwymedd yn broblem i 1 o bob 3 o blant ac ni fydd yn diflannu ar ei ben ei hun. Mae llawer o resymau pam y gallai eich plentyn fynd yn rhwym, ewch i [ERIC- Constipation in Children](#) am wybodaeth ddefnyddiol neu siaradwch â'ch meddyg teulu.

Sicrhewch fod eich plentyn yn yfed digon o ddŵr (mae angen i blant 4-8 oed yfed 8 cwpanaid o ddŵr y dydd)[ERIC- How to get kids to drink more water](#).

Ewch i wefan [ERIC](#) neu [Bladder and Bowel UK](#) maent yn darparu taflenni ffeithiau, llinell gymorth, podlediadau a gweithdai rhieni/gofalwyr.

### **Rhaglen Imiwneiddio Plentyndod Arferol**

Dylai eich cofnod iechyd plentyn personol (llyfr coch) gynnwys manylion am hanes imiwneiddio eich plentyn. Os yw eich plentyn wedi methu unrhyw frechiadau, cysylltwch â'ch meddygfa i drefnu apwyntiad. Os ydych yn ansicr a yw brechiadau eich plentyn yn gyfredol, cysylltwch â'ch Nyrs Ysgol neu Feddyg Teulu.

Mae pob plentyn oed ysgol yn gymwys i gael y [brechiad ffliw](#) trwynol bob blwyddyn. Bydd plant sy'n mynychu'r ysgol yn cael cynnig y brechlyn ffliw trwynol trwy wasanaeth nyrsio ysgol. Byddwch yn derbyn mwy o wybodaeth a ffurflen ganiatâd yn nes at yr amser.

I gael rhagor o wybodaeth am imiwneiddio ewch i:

[Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

[Amserlen Imiwneiddio Arferol ar gyfer Cymru](#)

### **Deintydd**

Argymhellir bod plant yn cael eu cofrestru gyda deintydd a dylent dderbyn archwiliad deintyddol rheolaidd am ddim. Mae GIG 111 Cymru yn darparu rhestr o [ddeintyddion](#) a [rhifau llinellau cymorth deintyddol](#).

I gael gwybodaeth am sut i ofalu am ddannedd eich plentyn, ewch i [Cynllun Gwên](#).

### **Cysylltiadau defnyddiol eraill**

[Ysmygu](#)

[Byw Heb Ofn](#)

[Alcohol](#)

[GIG 111 Cymru](#)

[Llau pen](#)

[Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin](#)

Dewch o hyd i [Wasanaethau Iechyd a Lles Lleol yn eich ardal chi](#)

[Iechyd Meddwl a Lles](#)

[Gwasanaethau a sefydliadau lleol](#)

**Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Nyrsio Ysgol os hoffech drafod  
iechyd eich plentyn nawr neu unrhyw bryd yn y dyfodol.**

## School Health Information for Reception Year

This information may be helpful now that your child is in full time school.

### Medical conditions

Please ensure the school is informed of any medical conditions, medication, or treatment your child requires during the school day.

### Vision, hearing, and speech

- A distance vision screen will be undertaken in school by the School Nursing Service. This is the only routine vision screen in school. It is recommended that all children should have free eye checks with their local optometrist (optician) at least every 2 years.

- A hearing screen will be undertaken in school by the School Nursing Service.
- Referrals for speech therapy are made by your child's school. Please talk about any concerns with your child's teacher.

### Growth

In reception class, your child's height and weight will be measured by the School Nursing Service. For information on helping children to stay fit and healthy visit [www.everychildwales.co.uk](http://www.everychildwales.co.uk)

### Emotional health and wellbeing

For information on how to look after your child's emotional health and wellbeing speak to your School Nurse/ class teacher. For helpful tips visit [www.dewis.wales/the-five-ways-to-well-being](http://www.dewis.wales/the-five-ways-to-well-being).

### Behaviour

For advice on promoting positive behaviour speak with your child's class teacher. For helpful tips visit:

[www.giveittime.gov.wales](http://www.giveittime.gov.wales)

[www.dewis.wales/family-information-service](http://www.dewis.wales/family-information-service)

### Toileting

During the day if your child experiences rushing to the toilet (urgency), doing lots of small wees (frequency), or the occasional small accident, visit [ERIC- Children's Bladder Health: bladder problems and incontinence](#) for useful information and speak to your School Nurse/ GP.

During the night if your child is wetting the bed, visit [ERIC- Bedwetting- reasons and how to stop it](#) for useful information or speak to your School Nurse for advice and support.

Does your child find it hard to poo (constipation)? Constipation is a problem for 1 in 3 children and will not go away by itself. There are many reasons why your child may become constipated, visit [ERIC- Constipation in Children](#) for useful information or speak to your GP.

Make sure your child is drinking enough water (children aged 4-8 need to drink 8 cups of water a day) [ERIC- How to get kids to drink more water](#).

Visit the [ERIC](#) or [Bladder and Bowel UK](#) website, they provide fact sheets, helpline, podcasts and parent/carer workshops.

### **Routine Childhood Immunisation Programme**

Your personal child health record (red book) should include details of your child's immunisation history. If your child has missed any immunisations, please contact your GP surgery to arrange an appointment. If you are unsure whether your child's immunisations are up to date, please contact your School Nurse or GP.

All school aged children are eligible to have the nasal [flu vaccine](#) every year. Children attending school will be offered the nasal flu vaccine through school nursing service. You will receive more information and a consent form nearer the time.

For more information about immunisations visit:

[Public Health Wales](#)

[Routine immunisation schedule for Wales](#)

### **Dentist**

It is recommended that children are registered with a dentist and should receive a free regular routine dental check-up. NHS 111 Wales provides a list of [dentists](#) and [dental helpline](#) numbers.

For information on how to look after your child's teeth, visit [Designed to smile](#).

### **Other useful contacts**

[Smoking](#)

[Live fear free](#)

[Alcohol](#)

[NHS 111 Wales](#)

[Headlice](#)

[Common ailment scheme](#)

Find local health and Wellbeing [Services near you](#)

[Mental Health and Wellbeing](#)

[Local services and organisations](#)

**Please contact your School Nursing Service if you wish to discuss your child's health now or at any time in the future.**