



Polisi Diogelwch yr Haul

Erthygl 6

Mae gennych yr hawl i fywyd ac i dyfu i fod yn iach

Erthygl 13

Eich hawl i gael gwybodaeth

Erthygl 24

Eich hawl i fwyd a dŵr da ac i weld y meddyg os ydych yn sâl

Pwrpas:

Ymbelydredd golau uwchfioled (UV) o'r haul yn achosi llosg haul, niwed i'r croen ac yn cynyddu'r perygl o niwed i ganser y croen. Mae amlygiad i'r haul yn ystod 15 mlynedd gyntaf bywyd yn cyfrannu'n sylweddol at y risg oes o ganser y croen. Mae potensial aruthrol i ysgolion helpu i atal canser y croen yng nghenedlaethau'r dyfodol. Mae ysgolion yn ganolog i amddiffyn croen plant oherwydd:

- Mae plant yn yr ysgol bum diwrnod allan o saith diwrnod yr wythnos ar adegau pan fo pelydrau UV yn uchel.
- Mae'r rhan fwyaf o'r difrod oherwydd amlygiad i'r haul yn digwydd yn ystod y blynyddoedd ysgol.
- Gall ysgolion chwarae rhan arwyddocaol mewn newid ymddygiad trwy fodelu rôl ac addysg.
- Mae myfyrwyr ac athrawon mewn perygl o gael llosg haul o fewn 10-15 munud i fod yn agored i olau haul cryf.
- Mae myfyrwyr yn treulio 1.5 awr y tu allan ar gyfartaledd bob diwrnod ysgol, mwy os ydynt yn ymwneud â chwaraeon a gweithgareddau awyr agored.
- Gellir atal canser y croen i raddau helaeth trwy addasu ymddygiad ac amddiffyn rhag yr haul yn ystod y blynyddoedd cynnar

Prif elfennau'r polisi hwn yw:

- **Partneriaeth:** gweithio gyda rhieni/gofalwyr, llywodraethwyr, ein nyrs ysgol a'r gymuned ehangach i atgyfnerthu ymwybyddiaeth o ddiogelwch yn yr haul a hyrwyddo ysgol iach .
- **Addysg:** dysgu am ddiogelwch yn yr haul i gynyddu gwybodaeth a dylanwadu ar ymddygiad.
- **Amddiffyniad:** darparu amgylchedd sy'n galluogi disgyblion a staff i gadw'n ddiogel yn yr haul.

PARTNERIAETH Hyrwyddir;

- diogelwch yn yr haul trwy weithio gyda rhieni, llywodraethwyr a'r gymuned ehangach i wella ein dealltwriaeth a'n darpariaeth i osgoi effeithiau niweidiol gormod o amlygiad i olau uwchfioled (UV).
- Dylai staff ymddwyn fel modelau rôl cadarnhaol a gosod esiampl dda trwy chwilio am y cysgod lle bynnag y bo modd a gwisgo dillad addas, het ac eli haul.

ADDYSG

- Bob blwyddyn bydd gwasanaeth arbennig yn cael ei neilltuo i 'Ddiogelwch Haul'. Bydd hyn yn pwysleisio'r 5 S o Ddiogelwch yn yr Haul gan gynnwys:

SLIP SLOP SLAP – I SLIPIO AR GRYS T, SLOP ELI HAUL YMLAEN, SLAP HET AR EICH PEN.

- Ar adegau priodol yn ystod y flwyddyn bydd plant yn cael eu hatgoffa trwy ein gwasanaethau am 'Sut i fod yn Ddiogel yn yr Haul'.
- Bydd y cwricwlwm ar gyfer pob grŵp blwyddyn yn cynnwys agweddau o 'Ddiogelwch Haul' yn flynyddol.
- Gofynnir trwy lythyrau/cylchlythyrau i rieni a gwarcheidwaid gefnogi'r polisi hwn trwy annog eu plant i fabwysiadu'r neges Slip, Slop, Slap a gweithredu fel modelau rôl.
- Bydd plant yn cael eu hannog i ddefnyddio ardaloedd cysgodol yr ysgol yn ystod amser chwarae.
- [Slip. Slop. Slap. Seek. Slide | Cancer Council](#)

GWARCHOD

Cysgod:

- Mae iard chwarae'r ysgol gysgod naill ai gan adeilad yr ysgol, lloches(iau) - amffitheatr, hytiau ar iard yr Adran iau neu mae gennym strwythurau dros dro h.y. gazebos, ac ati i'w defnyddio ar ddiwyddiadau awyr agored eraill.
- Bydd plant yn cael eu hannog i ddefnyddio ardaloedd cysgodol yr ysgol yn ystod amser chwarae pan fo'n briodol.

Dillad:

- Bydd y plant yn cael eu hannog i wisgo dillad sy'n amddiffyn rhag yr haul yn dda.
- Bydd y plant yn rhoi hetiau haul iddynt eu hunain i amddiffyn eu hwyneb, clustiau a chefn eu gwddf.

Eli haul:

- Bydd pob disgybl yn cyflenwi eli haul i'w ddefnyddio ei hun pan fo'n briodol a'i ddefnyddio ar neu oddi ar y safle ar gyfer unrhyw weithgareddau estynedig sy'n gysylltiedig â'r ysgol awyr agored.
- O leiaf Ffeithiau Amddiffyn rhag yr Haul (SPF) 30 i ddarparu lefel uchel o ddiogelwch yn erbyn UVB. Wedi'i labelu'n ddelfrydol gyda sgôr seren UVA gydag o leiaf 4 seren i sicrhau lefel uchel o ddiogelwch yn erbyn UVA.
- Dylid defnyddio eli haul yn hael i groen agored 20 munud cyn mynd allan pan fydd lefelau UV yn cyrraedd 3 neu'n uwch.
- Yn ddelfrydol, dylid ail-wneud sgriniau haul o leiaf bob 2 awr ac yn amlach os ydynt yn chwysu.
- Ni argymhellir eli haul unwaith y dydd gan fod lefel yr amddiffyniad yn lleihau goramser a dylid ail-gymwysu pob eli haul yn rheolaidd i gynnal y lefel ofynnol o ddiogelwch.
- Dylid Storio Eli Haul Mewn lle oer, sych a hygyrch.
- Gwiriwch ddyddiadau dod i ben yr holl eli haul.
- ALERGEDD: Angen bod yn ymwybodaol petai'r eli haul yn cynnwys cnau e.e. Olew almond

Dŵr Yfed:

- Anogir y plant i yfed mwy o ddŵr mewn tywydd poeth a chânt eu hannog i yfed dŵr yn ystod amser egwyl ac amser cinio. Dylai pob plentyn ddod â photel ddŵr i'r ysgol bob dydd.

Llofnod Pennaeth:

Llofnod Cadeirydd:

Dyddiad:

Dyddiad adolygiad:



SUN SAFETY POLICY

Article 6

You have a right to life, to grow and to be healthy

Article 13

Your right to information

Article 24

Your right to water, food and to see a Doctor if you are unwell

PURPOSE

Too much exposure to ultraviolet light (UV) radiation from the sun causes sunburn, skin damage and increases the risk of skin cancer. Sun exposure in the first 15 years of life contributes significantly to the lifetime risk of skin cancer. There is enormous potential for schools to help prevent skin cancer in future generations.

Schools are central to protecting children's skin this is because:

- Children are at school five out of seven days a week at times when UV rays are high.
- Most damage due to sun exposure occurs during the school years.
- Schools can play a significant role in changing behaviours through role modelling and education.
- Students and teachers are at risk of sunburn within 10-15 minutes of being exposed to strong sunlight.
- Students spend an average of 1.5 hours outside per school day, more if involved in sports and outdoor activities.

- Skin cancer is largely preventable through behaviour modification and sun protection during early years

The main elements of this policy are:

- Partnership: working with parents/carers, governors, our school nurse and the wider community to reinforce awareness about sun safety and promote a healthy school.
- Education: learning about sun safety to increase knowledge and influence behaviour.
- Protection: providing an environment that enables pupils and staff to stay safe in the sun.

PARTNERSHIP

- Sun safety will be promoted through working with parents, governors and the wider community to improve our understanding and provision to avoid the harmful effects of too much exposure to ultraviolet light (UV).
- Staff should act as positive role models and set a good example by seeking out the shade whenever possible and wearing suitable clothing, hat and sunscreen.

EDUCATION

- Annually a special assembly will be dedicated to 'Sun Safety'. This will emphasise the 5 S's of Sun Safety including:

SLIP SLOP SLAP – to SLIP ON A T-SHIRT, SLOP ON THE SUNSCREEN, SLAP ON A HAT.

- At appropriate times during the year children will be reminded through our assemblies about 'How to be Sun Safe'.
- The curriculum for all year groups will include aspects of 'Sun Safety' annually.
- Parents and Guardians will be asked through letters/newsletters to support this policy by encouraging their children to adopt the Slip, Slop, Slap message and act as role models.
- Children will be encouraged to use the shaded areas of the school during playtimes.
- [Slip, Slop, Slap, Seek, Slide | Cancer Council](#)

PROTECTION

Shade:

- The school playground has shade provided either by the school building, outdoor shelter(s) amphitheatre, huts KS2 and we have temporary structures i.e. gazebos, etc for use for outdoor events.
- Children will be encouraged to use the shaded areas of the school during playtimes when appropriate.

Clothing:

- The children will be encouraged to wear clothes that provide good sun protection.
- The children will supply themselves with sun hats to protect their face, ears and back of their neck.

Sunscreen:

- Each pupil will supply themselves with sunscreen to apply themselves when appropriate and used on or off site for any prolonged outdoor school related activities.
- A minimum Sun Protection Factor (SPF) 30 to provide a high level of protection against UVB. Ideally labelled with a UVA star rating with a minimum of 4 stars to ensure high level of protection against UVA.
- Sunscreen should be applied generously to exposed skin 20 minutes before going outdoors when UV levels reach 3 or above.
- Ideally, sun screens should be reapplied at least every 2hours and more often if sweating/towelling.
- Once-a-day sunscreens are not recommended as the level of protection decreases overtime and all sunscreens should be regularly re-applied to maintain the required level of protection.
- Sunscreen Should Be Stored In A Cool, dry, accessible place.
- Please check expiry dates of all sun creams.
- Allergies - must be aware of sunscreens that are nut based and the potential allergic reactions.

Drinking Water:

- Children are encouraged to increase their water intake in hot weather and are encouraged to drink water during break times and lunch times. Every child should bring a water bottle to school every day.

Headteacher:

Chair of GB:

Date:

Review Date: