



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Please ask for: Tina Jones

Telephone: 01554899093

Date:

Dear Parent/Carer,

Children's School Entry Health Screening in Schools

The School Nursing Service will be attending your child's school during their reception year to carry out a review of your child's health. This will include a height, weight, hearing and vision assessment. You may find the included information sheet helpful if you have any concerns about your child's health.

The Child Measurement Programme run by Public Health Wales would like to use the height and weight measurements of your child to help give a picture of child growth in Wales. The information used by the Child Measurement Programme is completely anonymous. More information is available at www.publichealthwales.org/childmeasurement.

If you do not want your child to be included in the School Entry Health Screening **and/or** the Child Measurement Programme, please contact the health care support worker within **14 days** of receiving this letter.

Please inform the health care support worker if your child is currently attending the audiology clinic.

If you have any queries regarding School Entry Health Screening or the Child Measurement Programme, please contact: Tina Jones
Telephone: 07974044543

Yours sincerely,
Avril Jones

School Nursing Team Leader

Swyddfeydd Corfforaethol, Adeilad Ystwyth,
Hafan Derwen, Parc Dewi Sant, Heol Ffynnon Job,
Caerfyrddin, Sir Gaerfyrddin, SA31 3BB

Corporate Offices, Ystwyth Building,
Hafan Derwen, St Davids Park, Job's Well Road,
Carmarthen, Carmarthenshire, SA31 3BB

Cadeirydd / Chair
Dr Neil Wooding

Prif Weithredwr / Chief Executive
Professor Phil Kloer

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yw enw gweithredol Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Hywel Dda
Hywel Dda University Health Board is the operational name of Hywel Dda University Local Health Board

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn amgylchedd di-fwg Hywel Dda University Health Board operates a smoke free environment



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Gofynnwch am: Tina Jones

Rhif Ffôn: 01554899093

Dyddiad:

Annwyl Riant/Gofalwr,

Sgrinio Iechyd Plant wrth Ddechrau'r Ysgol

Bydd y Gwasanaeth Nyrsio Ysgol yn mynychu ysgol eich plentyn yn ystod ei flwyddyn dderbyn i gynnal adolygiad o iechyd eich plentyn. Bydd hyn yn cynnwys asesiad taldra, pwysau, clyw a golwg. Efallai y bydd y daflen wybodaeth sydd wedi'i chynnwys yn ddefnyddiol i chi os oes gennych unrhyw bryderon am iechyd eich plentyn.

Hoffai'r Rhaglen Mesur Plant sy'n cael ei rhedeg gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ddefnyddio mesuriadau taldra a phwysau eich plentyn i helpu i roi darlun o dyfiant plant yng Nghymru. Mae'r wybodaeth a ddefnyddir gan y Rhaglen Mesur Plant yn gwbl ddiennw. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/rhaglen-mesur-plant-cymru2/>.

Os nad ydych am i'ch plentyn gael ei gynnwys yn y Sgrinio Iechyd wrth Ddechrau'r Ysgol **a/neu'r** Rhaglen Mesur Plant, cysylltwch â'r gweithiwr cymorth gofal iechyd o fewn **14 diwrnod** i dderbyn y llythyr hwn.

Rhowch wybod i'r gweithiwr cymorth gofal iechyd os yw'ch plentyn yn mynychu'r clinig awdioleg ar hyn o bryd.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau ynglŷn â Sgrinio Iechyd wrth Ddechrau'r Ysgol neu'r Rhaglen Mesur Plant, cysylltwch â: Tina Jones

Rhif Ffôn: 07974044543

Yr eiddoch yn gywir

Avril Jones

Arweinydd Tîm Nyrsio Ysgol

Swyddfeydd Corfforaethol, Adeilad Ystwyth,
Hafan Derwen, Parc Dewi Sant, Heol Ffynnon Job,
Caerfyrddin, Sir Gaerfyrddin, SA31 3BB

Corporate Offices, Ystwyth Building,
Hafan Derwen, St Davids Park, Job's Well Road,
Carmarthen, Carmarthenshire, SA31 3BB

Cadeirydd / Chair
Dr Neil Wooding

Prif Weithredwr / Chief Executive
Professor Phil Kloer

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yw enw gweithredol Bwrdd Iechyd Lleol Prifysgol Hywel Dda
Hywel Dda University Health Board is the operational name of Hywel Dda University Local Health Board

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn amgylchedd di-fwg Hywel Dda University Health Board operates a smoke free environment

POB PLENTYN

Rhaglen mesur plant cymru

Gwybodaeth i rhieni...

Rydym eisiau dysgu am y ffordd y mae plant yng Nghymru yn tyfu er mwyn i'r GIG allu cynllunio a chyflenwi gofal iechyd yn well. Rydym yn gweithio gyda Thimau Nyrsys Ysgol ledled Cymru yn pwysu a mesur plant ym mhob dosbarth derbyn.



Beth fydd yn digwydd?

- Os ydych yn fodlon i'ch plentyn gael ei gynnwys yn y Rhaglen Mesur Plant, nid oes angen i chi wneud unrhyw beth. Bydd y Tîm Nyrsys Ysgol yn mesur dosbarth eich plentyn yn ystod y flwyddyn ysgol.
- Er mwyn parchu preifatrwydd, bydd plant yn cael eu mesur yn yr ardal dawelaf posibl o'r ysgol.
- Gofynnir i'ch plentyn dynnu dillad trwm fel crys chwys ac esgidiau.
- Bydd eich plentyn yn sefyll ar y glorian i gael ei bwyso/ei phwysu, a bydd ei daldra/ei thaldra'n cael ei fesur.

A fyddaf yn gallu gweld canlyniadau fy mhlentyn?

Byddwch, bydd llythyr gan nyrs yr ysgol yn esbonio sut y gallwch wneud hynny.

A fydd pawb yn gwybod taldra a phwysau fy mhlentyn?

Na. Mae'r wybodaeth am eich plentyn yn gyfrinachol a bydd yn rhan o gofnod iechyd eich plentyn.

A oes rhaid i fy mhlentyn gymryd rhan?

Nac oes, ond os nad ydych eisiau i'ch plentyn gymryd rhan, mae'n rhaid i chi roi gwybod i nyrs yr ysgol cyn gynted â phosibl.

Byddwn yn gallu creu darlun cliriach po fwyaf o blant fydd yn cymryd rhan.

Mae mwy o wybodaeth a fideo yn esbonio'r rhaglen ar ein gwefan <https://icc.gig.cymru/rhaglen-mesur-plant>



POB PLENTYN

awgrymiadau defnyddiol ar gyfer teuluoedd iach

bod yn egniol

Ni wnaed y corff
ar gyfer eistedd.
Mae angen i blant
gerdded, neidio,
rhedeg symud er
mwyn bod yn iach.



5 y dydd

Mae'n bwysig bwyta
o leiaf 5 darn o
ffrwythau a llysiau
bob dydd.

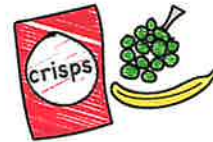


amser bwyd

Mae'n bwysig cael prydau rheolaidd.
Gwnewch amser ar gyfer tri phryd
rheolaidd: brecwast, cinio a swper a
bwytwch gyda'ch gilydd mor aml ag
y gallwch.

gwirio byrbrydau

Gall fod yn
ddefnyddiol
cyfyngu byrbrydau
i 2 y dydd. Ceisiwch gwtogi
ar fyrbrydau afiach – bwydydd
sy'n cynnwys llawer o siwgr,
halen neu fraster. Cyfnewidiwch
nhw am ddewisiadau iachach.



prydau plentyn

Prydau bach sydd
eu hangen ar blant.
Nid yw gormod o
fwyd yn iach.



cyfnewid siwgr

Ceisiwch gyfnewid bwyd
a diod sydd â siwgr
wedi ei ychwanegu am
ddewisiadau heb lawer
neu â dim siwgr.



**Os oes gennych ddiddordeb
mewn cael mwy o wybodaeth
am helpu eich plant i aros yn
iach ac yn egniol, ewch i
www.pobplentyn.co.uk**



EVERY CHILD

Information for parents about the...

Child Measurement Programme for Wales



We want to learn about how children in Wales are growing so that the NHS can better plan and deliver healthcare. We are working with School Nursing Teams across Wales to weigh and measure children in every reception class.

What will happen?

- If you are happy for your child to be included in the Child Measurement Programme, you don't need to do anything. The School Nursing Team will measure your child's class during the school year.
- To respect privacy, children will be measured in the quietest available area of the school.
- Your child will be asked to remove heavy clothes such as sweatshirts and shoes.
- Your child will stand on the scales to be weighed, and have their height measured.

May I see my child's results?

Yes, a letter from the school nurse will explain how.

Will everyone know my child's height and weight?

No. Your child's information is confidential and will be part of your child's health record.

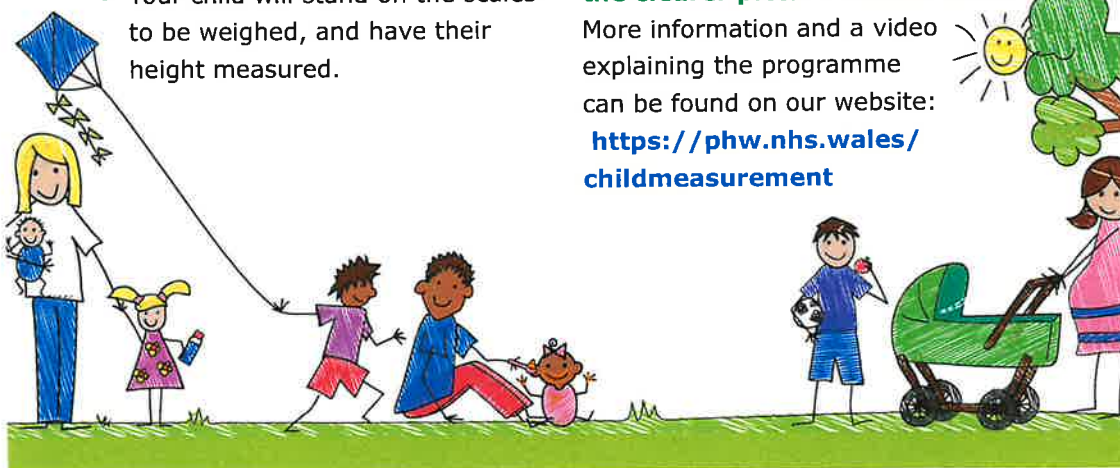
Does my child have to take part?

No, but if you do not want your child to take part, you need to let your school nurse know as soon as possible.

The more children that take part, the clearer picture we will have.

More information and a video explaining the programme can be found on our website:

<https://phw.nhs.wales/childmeasurement>



EVERY CHILD

Handy hints for healthy families

up and about

Bodies weren't made to sit. Kids need to walk, jump, run and move to be healthy.



5 a day

It's important to eat at least 5 fruit and vegetables every day.

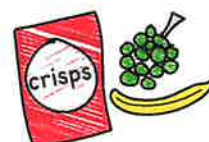


meal time

It's important to have regular meals. Make time for three regular meals: breakfast, lunch and dinner and eat together as often as you can.

snack check

It can be helpful to limit snacks to 2 a day. Try and reduce unhealthy snacking – foods containing a lot of sugar, salt or fat. Swap for healthier options.



me-size meals

Kids only need kid-sized meals. Too much food can be unhealthy.



sugar swap

Try swapping food and drink with added sugar for low sugar or sugar-free options.



If you are interested in receiving more information on helping your children to stay fit and healthy please go to:
www.everychildwales.co.uk

