

Gwneud ysgolion cynradd Cymraeg yn Sunproofed

Dr Julie Peconi, Prifysgol Abertawe, Y Gyfadran Meddygaeth, Iechyd a Gwyddor Bywyd, Prifysgol Abertawe, ar ran tîm ymchwil Sunproofed. Manylion cyswllt: E-bost: j.peconi@abertawe.ac.uk, ffôn: 01792 606226

Cefndir

Mae gan boblogaeth y DU o leiaf siawns un mewn pump o ddatblygu cancer y croen.

Mae gan Gymru'r cyfraddau cancer y croen uchaf o holl wledydd y DU, ac mae cyfraddau'n cynyddu ~8% yn flynyddol.

Er bod llosg haul difrifol fel plentyn ifanc yn fwy na dyblu'r siawns o ddatblygu cancer y croen yn y dyfodol, gellir lliniaru'r risg o ganser y croen yn sylweddol gydag ymddygiadau mwy diogel yn yr haul.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn argymhell ymagwedd gynhwysfawr at ddiogelwch yn yr haul mewn ysgolion fel conglaen atal cancer y croen.

Yn ôl arweiniad statudol iechyd corfforol a lles ysgolion yn Lloegr mae'n ofynnol bod disgyblion ar ddiwedd yr ysgol gynradd (Blwyddyn 6) yn gwybod am liw haul diogel ac anniogel, a sut i leihau'r risg o niwed gan yr haul, gan gynnwys cancer y croen.

Yng Nghymru, argymhellir diogelwch yn yr haul fel rhan o Rwydwaith Cynllun Ysgolion Iach Cymru Iechyd Cyhoeddus Cymru, ond nid yw hyn wedi'i orfodi.

Astudiaeth Sunproofed yw'r asesiad mwyaf diweddar a chynhwysfawr o'r dirwedd ar gyfer diogelwch haul mewn ysgolion cynradd yng Nghymru.

Cyd-destun y Polisi

Yn 2012, Daeth 6 argymhelliad o ymchwiliad Pwyllgor Plant a Phobl Ifanc y Cynulliad Cenedlaethol i ddiogelwch haul mewn ysgolion.

Ddeng mlynedd yn ddiweddarach, darganfuwyd drwy arolwg Sunproofed o holl ysgolion cynradd yng Nghymru, fod o leiaf 3 o'r argymhellion hyn heb eu gweithredu:

- 1. Argymhelliad:** Fel rhan o bolisi iechyd a diogelwch ehangach yr ysgolion, dylai fod yn ofynnol iddynt gael dogfen sy'n gosod ymagwedd yr ysgol at ystod o ffactorau amgylcheddol a allai gael effaith ar blant yn ystod y diwrnod ysgol, gan gynnwys diogelwch haul a gofynion cysgod, a thywydd gwlyb neu oer.
- 2. Argymhelliad:** Dylent ystyried yr offer a ddarparwyd, a'r gofynion gwisg ysgol, ar gyfer plant yn y cyfnod sylfaen i sicrhau eu bod wedi'u hamddiffyn yn briodol i fod yn yr awyr agored mewn ystod o amodau tywydd.
- 3. Argymhelliad:** Dylai Llywodraeth Cymru, Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, ysgolion a sefydliadau'r trydydd sector barhau i weithio gyda'i gilydd i ddarparu addysg diogelwch haul i blant.

Materion diogelwch haul presennol mewn ysgolion cynradd yng Nghymru

1. **Diffyg polisiâu diogelwch haul mewn ysgolion.** Roedd gan lai na hanner yr ysgolion a ymatebodd (39%) bolisi diogelwch haul a dim ond 82% o'r rhain a oedd yn gweithredu eu polisiâu. Roedd yna hefyd **anghydraddoldebau o ran pa ysgolion a oedd â pholisiâu:** roedd ysgolion â chanran uwch o blant sy'n derbyn prydau ysgol am ddim yn llai tebygol o gael polisi, ond roedd ysgolion yng ngogledd Cymru ac ysgolion cyfrwng Cymraeg yn fwy tebygol.
2. **Diffyg cyfarpar cysgod a gofynion gwisg ysgol ddiogel yn yr haul.** Dim ond 5% o'r ysgolion oedd â digon o fannau cysgodi ar gyfer astudiaethau awyr agored actif a dim ond 8% o'r ysgolion oedd yn cynnwys hetiau diogelwch haul fel rhan o'r wisg ysgol.
3. **Diffyg addysg diogelwch yn yr haul.**
 - a. Addysg y disgyblion: Roedd llai na thraean (29%) o'r ysgolion yn addysgu am ddiogelwch haul fel rhan o'r cwricwlwm ymhob grŵp blwyddyn. Dim ond 5.7% o ddisgyblion oedd yn ymwybodol bod angen diogelu rhag yr haul pan fo'r mynegai UV yn cyrraedd 3 a dim ond 36% oedd yn ymwybodol y gallent gael eu llosgi gan yr haul ar ddyddiau cymylog.
 - b. Ysgolion: Mae yna hefyd ddiffyg ymwybyddiaeth o rôl ysgolion o ran diogelwch yn yr haul gyda rhesymau am beidio â chael polisi yn cynnwys 'ddim yn ymwybodol o'r angen' (34.6%); 'angen cymorth gyda datblygu polisi neu weithdrefn'(30.3%); a 'heb ei wneud eto' (26.8%). Roedd llai na 20% o ysgolion yn cynnwys arweiniad diogelwch haul yn eu llawlyfrau i staff.

Goblygiadau penodol ar gyfer polisi ac ymarfer addysgol

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru yn amlygu pwysigrwydd atal ac yn canolbwyntio ar Nodau Llesiant Cymru iachach sy'n Fwy Cyfartal. Ond eto, mae gan Gymru'r cyfraddau uchaf o ganserau'r croen o holl wledydd y DU a heb ffocws na chanolbwynt iechyd y cyhoedd ar atal canser y croen, mae gan ganfyddiadau Sunproofed sawl goblygiad ar gyfer polisi ac ymarfer addysgol:

1. **Diffyg polisiâu diogelwch haul.** Dengys ymchwil fod y rhai hynny sy'n byw mewn ardaloedd â lefelau uwch o amddifadedd a/neu grwpiau economaidd-gymdeithasol is â llai o wybodaeth diogelwch haul, yn dangos ymddygiadau haul sydd o risg ac yn profi cyfraddau marwolaethau melanoma uchel anghymesur. Gall peidio â chael cynlluniau eglur ar gyfer mynd i'r afael â darpariaeth diogelwch haul anghyfartal ar draws Cymru fod yn cyfrannu at yr anghydraddoldebau yma sydd eisoes yn bodoli.
2. **Diffyg cysgod a gofynion gwisg ysgol.** Mae canfyddiadau pellach astudiaeth Sunproofed wedi nodi bod dryswch ledled Cymru o ran arferion rhoi eli haul ymlaen mewn ysgolion heb unrhyw safon wedi'i gosod ar gyfer Cymru. A chydag ysgolion dan bwysau amser ac adnoddau, nododd cyfranogwyr ymchwil Sunproofed yr angen i edrych y tu hwnt i eli haul i opsiynau eraill o ddiogelu, gan fod llawer ohonynt yn cael eu hanwybyddu ar hyn o bryd.
3. **Diffyg addysg diogelwch yn yr haul.** Gall ysgolion cynradd chwarae rhan allweddol wrth hyrwyddo ymddygiadau iachach, ac o fewn y cwricwlwm newydd gallent gefnogi plant i ddod yn 'unigolion iach a hyderus'. Canser y croen yw un o'r ffurfiau canser y gellir eu hatal fwyaf, ond mae angen gwell addysg ar ysgolion a disgyblion er mwyn i gyfraddau canser y croen leihau.

Argymhellion Allweddol

Mae galluogi addysg diogelwch haul mewn ysgolion ac atgyfnerthu'r angen am bolisi diogelwch haul ffurfiol yn ffyrdd y gall Cymru symud tuag at leihau canser y croen yn y dyfodol. Yn seiliedig ar ganfyddiadau astudiaeth Sunproofed a'r adnoddau sydd ar gael ar hyn o bryd, rydym yn cynnig yr argymhellion canlynol:

1. Darparu templed polisi diogelwch haul cyson i ysgolion i ddileu anghydraddoldebau yn y ddarpariaeth

- Mae'r elusen Skcin wedi datblygu cynllun achredu cynhwysfawr blynyddol sydd am ddim, sy'n cynnwys datblygu polisi diogelwch haul. Dylai adnoddau gael eu hymrwymo i gyfieithu'r cynllun hwn i'r Gymraeg er mwyn iddo gael ei dderbyn yn well ar draws Cymru. <https://www.sunsafeschools.co.uk/>
- O fewn Sunproofed, cafodd cyfres o ganllawiau diogelwch yn yr haul sy'n seiliedig ar dystiolaeth eu creu ar y cyd a fydd yn cael eu peilota'n fuan mewn nifer fach o ysgolion cynradd yn ne Cymru. Mae angen ymchwil bellach i werthuso'r canllawiau hyn.

2. Archwilio gofynion gwisg ysgol a manau cysgodi

Gyda'r argyfwng costau byw, a dryswch a chyfyngiadau rhoi eli haul ymlaen, mae angen ymchwil bellach i ddeall y rhwystrau o ran cynnwys hetiau diogelwch haul fel rhan o'r wisg ysgol ac i nodi'r opsiynau mwyaf cost-ffeithiol ar gyfer cysgodi parhaol.

3. Creu Pecyn Cymorth Cwricwlwm Iechyd a Lles ar gyfer Diogelwch yn yr Haul

- Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cwblhau Pecyn Cymorth Anweddu yn ddiweddar sy'n cynnwys Canllawiau Athrawon, Banciau Gwybodaeth a Gweithgareddau Ystafell Ddosbarth, fformat a fyddai'n ategu'r adnoddau diogelwch haul sydd eu hangen ar ysgolion. <https://phw.nhs.wales/topics/supporting-the-health-and-wellbeing-area-of-learning-and-experience-in-schools/>
- Mae yna hefyd adnoddau diogelwch yn yr haul ar gael ar wefan Sunproofed sydd wedi dangos effaith gadarnhaol ar wybodaeth disgyblion. Dylid datblygu'r rhain ymhellach gan ymgorffori adborth plant, eu cyfieithu, a'u hintegreiddio i'r Pecyn Cymorth neu i'r Hwb i fod yn hygyrch i bawb. <https://swanseatrialsunit.org/trials/sunproofed-a-mixed-methods-scoping-study-of-sun-safety-policies-in-primary-schools-in-wales>

4. Cefnogi ymchwil bellach i ddatblygu mesur amcan i ddeall effeithiolrwydd unrhyw bolisiau diogelwch haul ar wybodaeth, ymddygiad a deilliannau iechyd y disgyblion.

Er mwyn nodi a rhannu arferion gorau diogelwch haul ar draws ysgolion, mae angen mesur canlyniad gwrthrychol. Bydd y mesur hwn yn helpu i nodi pa ymyriadau sydd fwyaf tebygol o wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd, gan arbed amser ac adnoddau gwerthfawr.

Am Sunproofed

Roedd Sunproofed yn astudiaeth a ariannwyd gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru a gafodd ei chwblhau ym mis Hydref 2023. Archwiliodd yr astudiaeth ddiogelwch haul mewn ysgolion cynradd, gan sefydlu'r agenda ymchwil ar gyfer y maes hwn yng Nghymru. Daw canfyddiadau'r arolwg o arolwg amlddewis ar-lein i bob un o'r 1241 ysgol gynradd yng Nghymru ac maent wedi'u hadolygu gan gymheiriaid. Ar y cyfan, ymatebodd 471 (38%) o ysgolion. Roedd y proffil o ysgolion a ymatebodd ar y cyfan yn cyfateb i'r ysgolion hynny na wnaethant ymateb gan roi hyder bod y canfyddiadau'n gyffredinol i'r holl ysgolion cynradd yng Nghymru. Daeth canlyniadau cwis y disgyblion o 568 cwis a gwblhawyd gan flynyddoedd 3-6 mewn 5 ysgol astudiaeth achos yn ne Cymru.

Cynnwys y Cyhoedd

Hoffem ddiolch i'n partneriaid cynnwys y cyhoedd a gyfrannodd at Sunproofed ac i'r ysgolion cynradd prysur yng Nghymru a ymatebodd i'n harolwg.

"[Rydym] yn galw am dampled cyffredinol y gall pob ysgol ei ddefnyddio a'i fabwysiadu i gydymffurfio ag arweiniad ac ymchwil. Mae angen polisi cyson ar draws awdurdodau lleol/Cymru er mwyn osgoi gwahaniaethau mewn dehongliad."

Pennaeth ysgol yng Nghaerdydd, drwy Arolwg Ysgol Sunproofed

Cyfeiriadau

1. Peconi J, et al (2022). Sunproofed study protocol: A mixed-methods scoping study of sun safety policies in primary schools in Wales. <https://doi.org/10.1093/ced/llad458>
2. Peconi J, et al (2024) Are Welsh primary schools Sunproofed? Results of a national survey Part 1: Scoping the landscape of sun safety policies in Wales. <https://doi.org/10.1093/ced/llae218>
3. Abbott RA, et al. Are Welsh primary schools Sunproofed? Results of a national survey, part 2: sun protection practices in primary schools in Wales. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268141>

Gwybodaeth Bellach

<https://www.sunsafeschools.co.uk/> (Skcin's sun safe schools accreditation scheme)
<https://phw.nhs.wales/topics/supporting-the-health-and-wellbeing-area-of-learning-and-experience-in-schools/>
<https://swanseatrialsunit.org/trials/sunproofed-a-mixed-methods-scoping-study-of-sun-safety-policies-in-primary-schools-in-wales>
<https://swanseatrialsunit.org/trials/sunchat-sun-safety-conversations-about-healthy-attitudes-to-tanning-exploring-perceptions-of-school-children-and-their-parents-carers>
<https://swanseatrialsunit.org/trials/sunview-how-the-sun-sees-you>

Manylion cyhoeddi: ©Y Gyfadran Meddygaeth, Iechyd a Gwyddor Bywyd – Rhagfyr 2024.

Ymwadiad: Barn yr awdur(on) a fynegir yn y cyhoeddiad hwn ac ni ddylai gael ei chysylltu â Phrifysgol Abertawe nac Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.