

今天，我放學踢完球回家，汗流浹背，衣服都弄髒了，可是我沒有立刻洗澡，就匆匆地把桌上的蛋糕吃光了，連門都忘了關上。

這時，媽媽走過來，擔心地說：「你沒有洗手就吃東西，不怕肚子痛嗎？」我心想：「怎會那麼容易生病呢？」然後，我沒有理會媽媽的話，又繼續品嚐那美味可口的蛋糕，那香噴噴的蛋糕真令人垂涎三尺，我實在忍不住把它們吃光。

過了一會兒，我突然肚子痛，連動也動不了，我便大叫起來：「媽……媽……我……肚子……很……痛……痛……呀！」媽媽立刻帶我到醫院看醫生，我心想：「今次糟糕了！我可能要留醫院觀察，怎去踢球？」

到了醫院，醫生對我說：「你患了腸胃炎，要吃藥，不要再胡亂吃東西了。」我低着頭對醫生說：「知道了，醫生，我以後會注意飲食衛生，吃東西前會先洗手啊！」

生病的感覺實在難受，這次生病再一次讓我認識到飲食衛生的重要性，我以後一定會多做運動，多吃有益的食物，鍛練強健的體魄。

