

上星期五，我生病了，這次生病的經歷深深刻在我的腦海裏，事情是這樣的……

那天我踢完球後，我全身濕淋淋地回家。我開始覺得頭很暈又痛，我拖着疲憊的身軀回家。一回到家，我聞到香噴噴的蛋糕味，心想：「媽媽真好，每次都會預備茶點給我放學吃。」我急不及待地吃光了桌上的蛋糕。



可是，當我準備回房休息的時候，突然覺得肚子痛得要命，便嚷着叫媽媽，媽媽摸摸我的額頭，覺得很燙，就馬上帶他去看醫生。

經過醫生檢查後，醫生告訴我患了腸胃炎，要留院觀察兩天，醫生又開了一些藥給我吃，還吩咐我要按時吃藥和要好好休息。

我躺在醫院的病床上休息，媽媽無微不至地照顧我，還定時給我餵藥。那刻，我覺得非常後悔，我給媽媽添了不少麻煩。

兩天後，我慢慢痊癒了，我答應媽媽以後會注意飲食衛生，洗手後才吃東西。這次生病再一次讓我認識到飲食衛生的重要性，我以後一定會注意清潔，並會多做運動，多吃有益的食物，鍛練強健的體魄。