

上星期天的早上，我約了好朋友到足球場踢足球。玩了一會兒，誰知道天色開始變得昏暗，還下起暴雨。恰好我又沒有帶雨具，只好冒雨跑回家。回到家的時候，全身早已被雨水淋濕了。

開始發冷的我立即洗了一個熱水澡。洗完澡後，本想吹乾頭髮準備休息的，突然一陣反胃感襲來，我馬上衝到洗手間嘔吐，整個人全身乏力、打噴嚏和流鼻水。於是我馬上致電通知媽媽回來帶我去看醫生。

媽媽趕快回來帶我去看醫生。經過醫生檢查後，他告訴我是感冒了，並吩咐我不要吃油炸食物和叮囑我要準時吃藥。回到家後，媽媽既擔心又無微不至地照顧我。她為我煮米粥和準時遞藥給我吃。

幾天後，我痊癒了。由我生病的這件事中，我明白了健康的重要性。我會愛惜身體、勤做運動、增強抵抗力。